目　录

第一章　人的生命的生成

古人认为：天地之道，本于阴阳。一元之气，流行天地，一阖一辟，往来不息，行而为阴阳，布而为五行，流而为四时，万物由此而化生。

人之一身犹如天地。人得天地之理而为理，得天地之气而为气。天地之气流行于天地之间，人之元气流行于一身之间。无形之气为无极，有形之气为太极，无极为先天之气，太极为后天之气。先天之气主生，后天之气主成，一生一成，生命之基定矣。

一、生命的生成

生命的生成决定于父母。父精母血交并成为胎元，这种胎元时期即是先天世界，脱胎离母后，变为后天躯体。人体的生命结构，在女性中父母给予元始先天祖气称为无极，排卵前滤泡内之原始卵母细胞即初级卵母细胞为之太极。每个初级卵母细胞分裂为两个细胞，一个与初级细胞相同，另一个细胞很小，称为第一级体细胞，这称之为太极生两仪。两个细胞排卵后，在输卵管内第二次分裂次级细胞，即成熟细胞与第二级体，成熟细胞与第二级体，均含有 23 个染色体。第一级体也在此时分裂两个级体，连成熟卵细胞成为三个级体，共四个细胞，此即两仪生四象。这四个细胞中，其中三个级体因无任何作用，即退化而消失，成熟卵核称为雌原核（雌配子或卵子），雌性属阴，称为阴气（图 1）。

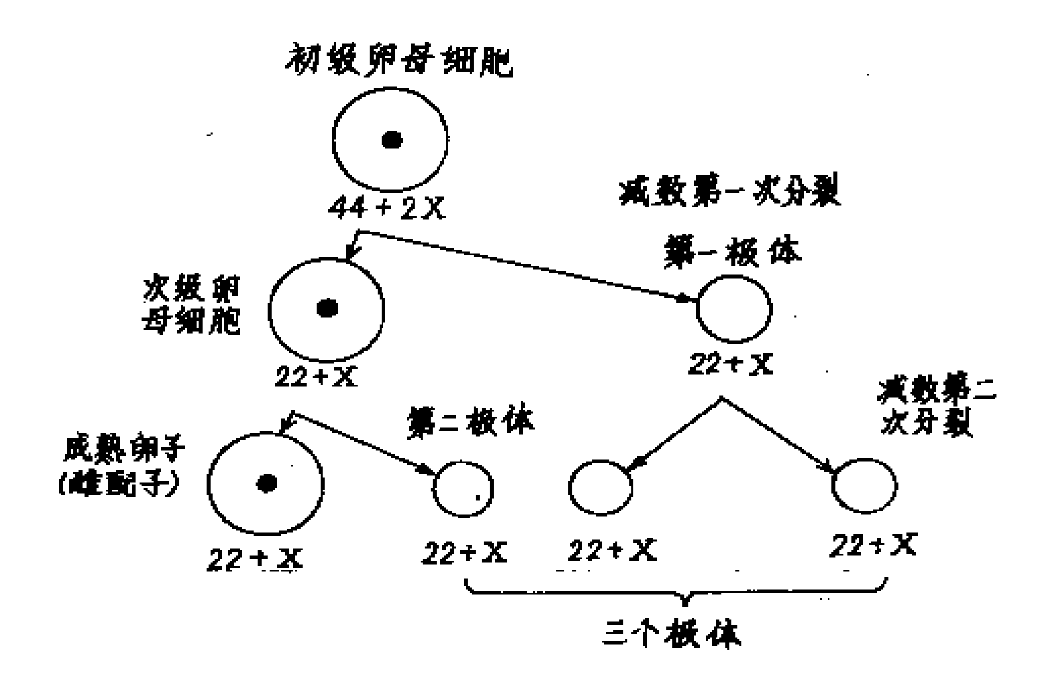


图 1　卵细胞成熟分裂过程(减数)

男性中父母给予的元始先天祖气,称为无极,睾丸内初级精母细胞称为太极。每个精母细胞内含 44+2x+y 染色体,第一次分裂为二,即两个次级精母细胞,为之太极生两仪。两个次级精母细胞各自再分为二,即两仪生四象。此四个细胞为之雄原核(雄配子或精子)。因其雄原核性属阳,故称为阳气(图 2)。

阳主生,阴主成,阳主灵,阴主形。阳主化,化则变,阴主成,成则形。说得具体些,父精子细胞有两种染色体,一种 X 染色体,一种 Y 染色体。父 X 染色体细胞和母 X 染色体细胞结合后,则成女胎;父 Y 染色体精子细胞与母 X 染色体卵子细胞结合后则成男胎。乾为男,坤为女,所以《易经》说:"乾道成男、坤道成女"。母亲的卵子只有成胎滋长的功能,没有决定性别的权利。父亲的精子功用倍于母亲,在母亲阴气极甚时

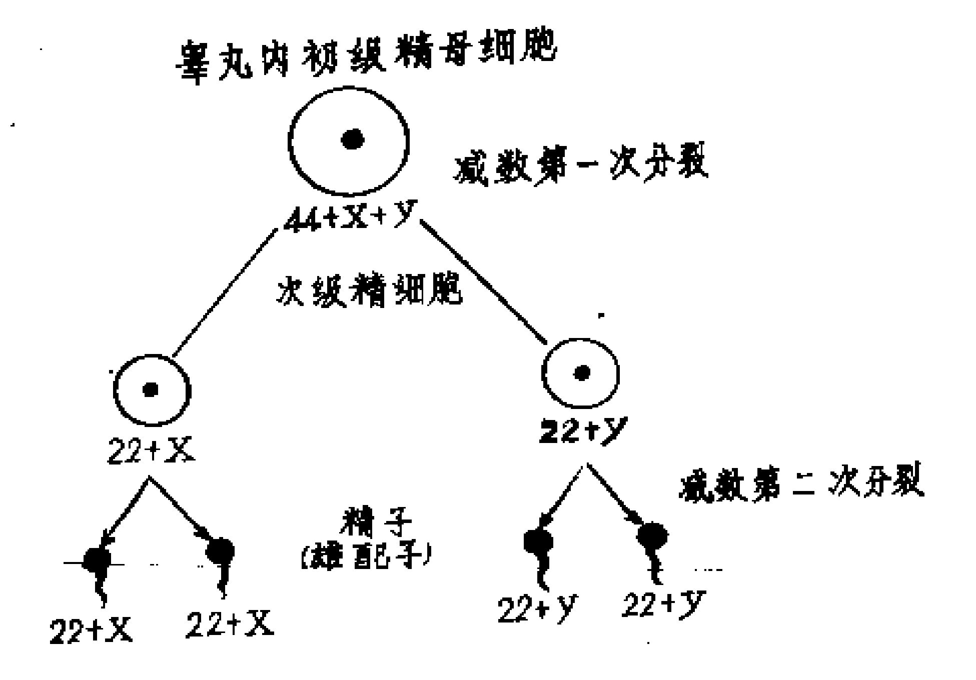


图 2　精细胞成熟(减数)分裂过程

(排卵期),父母交合阴阳二气混为一体(受精),在混混沌沌之中,人的生命也就开始形成了(图 3)。

二、先天的生命

什么叫做先天生命?先天生命是父母交合后,父之阳气和母之阴气结合而成胎,这个胎即是先天的生命。因为胎元是由父母先天元始祖气而构成,所以称先天生命。从受孕至离母出生之前,一切营养来源完全依靠母体供给,太虚的虚无真气(氧气)依靠母亲的呼吸吐纳经脐带而吐纳。母呼我也呼,母吸我也吸,呼吸以脐为之,故称之为先天呼吸式胎息。

胎儿从受孕起,至十月离开母体止,在母胞十个月。脏腑、经络的生成是与河图数和先天卦气的规律相符而形成的。在母胎十个月的顺序即一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。河图理数一二三四五为生数;六七八九十为成数。如天一生水,地

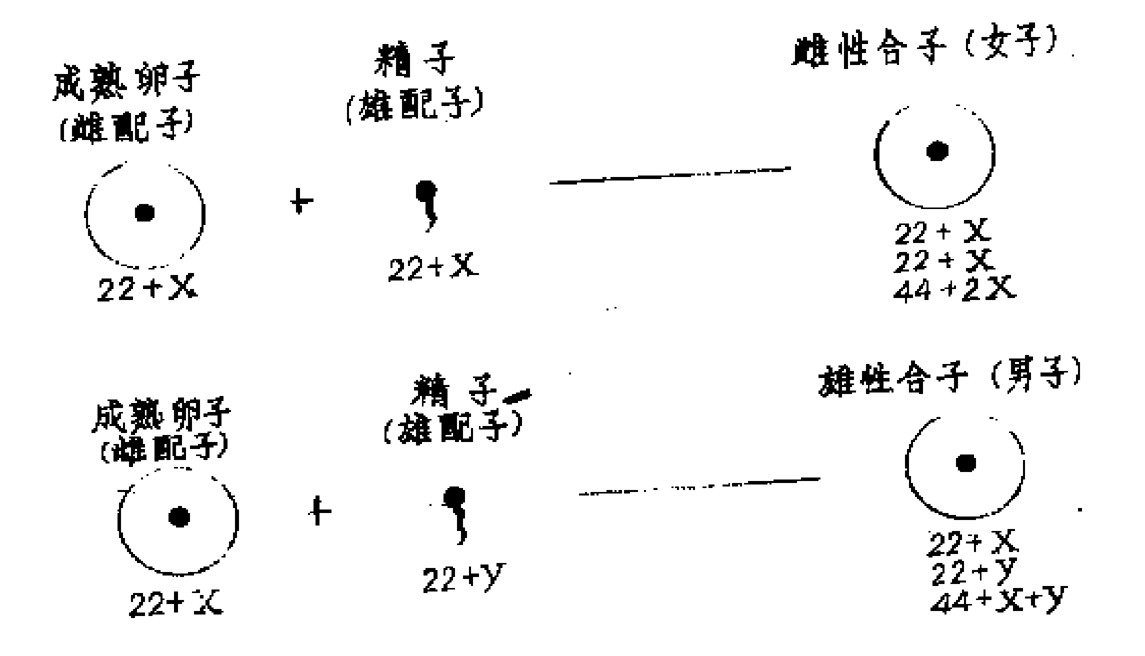


图 3　合子性别构成图

六成之;地二生火,天七成之;天三生木,地八成之;地四生金,天九成之;天五生土,地十成之。天一生水,水主肾,地六成水,水主膀胱;地二生火,火主心,天七成火,火主小肠;天三生木,木主肝,地八成木,木主胆;地四生金,金主肺,天九成金,金主大肠;天五生土,土生脾,地十成土,土主胃。一二三四五为六脏(包括心包),六七八九十为六腑(含三焦),六脏六腑形成,而十二经络则也形成,同时又自然地形成了三阴之阳,即少阴、厥阴、太阴、少阳、阳明、太阳,并且有规律地循着阳左升、阴右降的自然规律做升降运动。待先天胎无成熟后,震开胎胞,冲出母怀落地,发出第一声呱呱声时,口鼻吐纳后天气体,脐带剪断脱离先天世界,就成为后天的体质了。

三、后天的生命

胎儿出生后,因啼哭呼吸使两肺扩张,结扎脐带使胎儿先

天气血循环路线停止，不得不重新组合气血循环道路，建立一整套维持后天生命的结构。它是怎样改变的呢？由于呼吸之效果，使右心室之血大部分转入肺内(原是小部分)，因此动脉导管大为减缩，胎盘血循坏停止作用，由下腔静脉入右心房的血量减少，所以右心房的血压也减小。同时左心房的血压因肺回心之血量增加增高，到两心房之压力将近相等时，卵圆孔之瓣即闭合，由右心房至左心房之血路即不相通。

脐血管、动脉导管、静脉导管、卵圆孔及腹下动脉、脐静脉等皆胎儿的临时机构。胎儿出生后，这些机构均发生改变，脐带动脉变为脐傍韧带，静脉导管与脐静脉则变为静脉韧带及肝圆韧带而长期存在。动脉导管闭合较缓慢，可能历数周之久，心脏之卵圆孔可持续数月，始完全闭合，偶有永久存留者，则为先天性心脏病。

呼吸器官由原来先天的脐带胎息方法改变为后天口鼻呼吸，消化及营养来源由脐带运入的母体营养改变为口纳水谷的方式。在母胞内先天期生成的六脏六腑均发生了作用，通过十二经脉、奇经八脉、十五络脉、以及横络、孙络、浮络、气穴等交通要道，运输后天水谷所化生的营气、卫气来维持后天的生命，原先天真气运行主要通道任督二脉，由于脐带的结扎、肺的呼吸、血导管的关闭，真气关闭于下丹田气海内而停止了作用。

第二章　养生学的形成

养生法在我国有着悠久的历史，是一种以预防为主的医疗古法，在人生命学说中占有重要地位，细细深究确实有延年益寿的价值，所以一直被广大劳动人民所重视。

古人说："人法地、地法天，天法道，道法自然。"就是人向地学习，地向天学习，天向道学习，道向自然学习。

养生学就是从自然天地阴阳升降道理推演和实践而来的。我们祖先称养生学为养生之道，简称"道"。现在我们来探讨一下养生学是如何形成的。

一、道法自然

这里所说的"道"，是指养生的道理。道法自然，就是说养生的道理是从自然界变化规律中效法而来的。气功名著《性命圭旨》指出："一气蟠集，溟溟涬涬，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙。……一气动盪，虚无开阖，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲元至圣，包光含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始。"这意思就是说，太虚空间，广大无际，似雾似雨，渺茫莫测，空间里有一氤氲之气，含灵至妙，称之为太乙。太乙即是太空中的先天真气，这是对气的初感，也是对气的认识的开始。当通过对大自然逐渐摸索有了更深的了解，即是混沌初开。混蒙既制，观察到一气动荡，时而虚，时而实，时而有，时而无。阴阳感召，黑夜白天互相交换，先天真气和后天之气相互对射，在混混沌沌冲元至圣中，产生了

一点灵光，在神明变化当中，恍惚间产生太极，此所谓“神明变化、恍惚立极。”这个极就是太极，太极是有形有质的物体，故称之为“有”。“有无相射”之“无”，即是指无极而言的。所以说“有”为太极，“无”为无极。无极生太极是在恍惚之间虚生的，故说“恍惚立极”。这就是无极生太极的道理，养生家称无极生太极为道生一，一即是太极。

该书还指出：“一气斯析，真宰自判、交映罗列，万灵肃护，阴阳分判，是为一生二。”一气之一，是指太极而言。一无斯析，真宰自判，就是太极分列两仪的意思。两仪即阴、阳；故把太极生两仪称之为一生二。例如：地球围绕太阳公转而本身也在自转，当我们居住的地球的一面转向太阳的一面是为白天，太阳属阳，所以称白天为阳；当地球转向反面，太阳看不到了，黑夜降临了，在夜间虽看不到太阳，但能看到月亮，月亮属太阴，所以称黑夜为阴。因为阴阳是从地球转动而来，故称太极生两仪，也就是一生二的道理。

该书还说：“阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也。”三是指天地人三才，天地人是在阴阳分判后形成的，故称为二生三。

由于阴阳学说的形成，人类在漫长的岁月中逐渐对自然界有所理解，认识到阳气清轻可以上升，阴气重浊可以下降。当真阳清气上升，可以变化焕丽之象，日月星辰布列于空，大气可托地球在空间运转。人能所看到的现象即天左运，三光右旋（即日月星总是从东方升起，向西方降下），这种现象的出现，是因地球向左转动的结果。

天有精，精指的是天有春秋繁露的清气。就是说天有清气，地有形体。天有立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、

冬至八节之气;地有东、西、南、北、中五方的道理,因此天地是万物生长的根本。无形的清气上升于天,有形的浊气下归于地。所以天地的运动与静止,是由阴阳的神妙变化为纲纪,而能使万物春生、夏长、秋收、冬藏,终而复始,循环不息。

阴之浊气重滞而就地,则海岳奠峙而五谷草木昌。所以岩岫出云,山泽通气,阴阳之气闭而不通,则霜雪结而冰冻,阴之浊者积冱而下凝,穴岩幽藏而深邃,所以五谷八石以错杂于天地之中。阴阳正气之所交,高低级动物及胎卵湿化有息之物生,是为三生万物,万物生而大自然定矣。

由于一分二,阴阳概念的形成,由阴阳演变了事物发展变化的规律,称之为"道"。《内经素问·阴阳应象大论》说:"阴阳者,天地之道也。万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始。"阴和阳是代表着事物相互对立,又相互联系的两个方面,而不局限为某一特定事物。一般来说,凡是活动的、上升的、明显的、进行性的、功能性的都属于阳;沉静的、下降的、隐晦的、退行性的均属于阴。如从事物的属性来看,"天为阳,地为阴"。天在上故为阳,地在下故为阴。"火为阳,水为阴",火性热上炎故属阳,水性寒而下流故属阴。从事物的运动变化来看,静属阴,动属阳。当事物沉静状态时属阴,处于躁动状态时属阳。"阳化气,阴成形",当事物表现为气化功能时便属阳,而成为有形物质时便属阴。

事物阴阳两方面的规定性并不是绝对的,而是相对的。阴阳的相对性,一方面表现为在一定的条件下,阴阳可以互相转化,阴可以变为阳,阳也可以变为阴;另一方面,则体现在阴阳之中可以再分为阴阳。例如昼为阳,夜为阴,而上午为阳中之阳,下午为阳中之阴。由于任何事物都可以分为阴阳两类,而

阴阳之中又都可以分为阴阳的两个方面，也就是说阴阳两个方面的任何一方又可以再分出阴阳，以至无穷。所以《素问·阴阳离合论》说："阴阳者，数之可十，推之可百；数之可千，推之可万，万之大不可胜数。"所以养生家说："大道包罗万象，放之无穷，收之为一。"（图 4）。

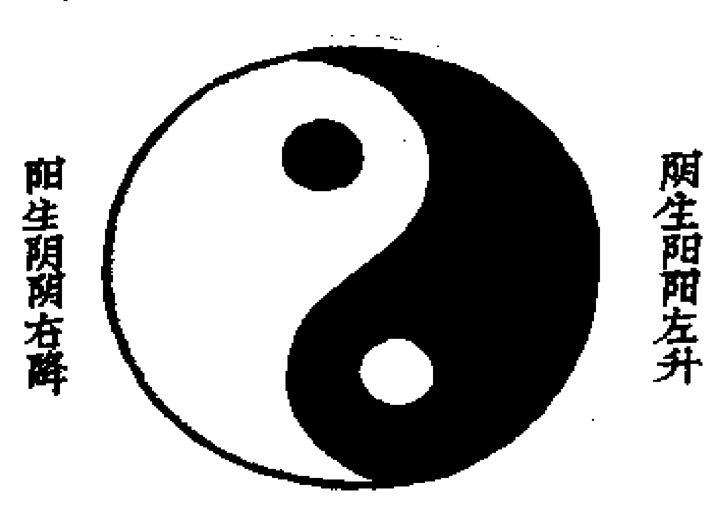


图 4　道之周天

二、天法道

"天"是效法阴阳之道升降的变化规律而运动的。天包含着日月、星辰、风云、雷雨、雾露、雪霜等。这些物质均有一太极，一太极中都有阴阳的存在。所以古代人认为天以"日"、"月"为主宰，为生化之根本，演变之依据。

《内经·阴阳应象大论》说："左右者阴阳之道路。"左右即东西。太阳与月亮总是从东方升起来，西方落下去，故称为阴阳之道路。这种升降之道，是天效法道，以日为阳，为之太阳真火，主乎神火。月为阴，为之太阴寒水，主乎精水，上应月下应江海。由于太阳神火，日日对江河湖海直守辐射，专立主照，寒水遇热，阴极阳生，化为阳气，谓之炼精水而化气。阳气上升至

顶，会集（积）为云，阳极阴生，云多变寒，冷凝成雨，雨洒大地滋养万物。雨水归根，汇集归海，再蒸再化，再升再降，循环不绝，谓之雨露生万物。所以《内经素问·阴阳应象大论》说："故清阳为天，浊阴为地，地气上升为云，天气下降为雨，雨出地气，云出天气。"这种阴水化气而上升，阳气化水而下降，升升降降如环无端，保证了自然界万物生生化化、相互制约、相互滋生的正常发展，这就是天法道的道理。

太阳寒水是为浊阴之质，只降不升。没有太阳的真火熏蒸，根本不能化为阳气而上升。阳气为清阳之气，升而不降，内无含太阴寒水之气，也不能化雨而下降。所以说，阴水属阴，内有真阳之气；阳气属阳，内有真阴之气，这真阳与真阴即是"道"的核心，变化的父母。真阳真阴相交，才能化为雨露而养万物（图5）。

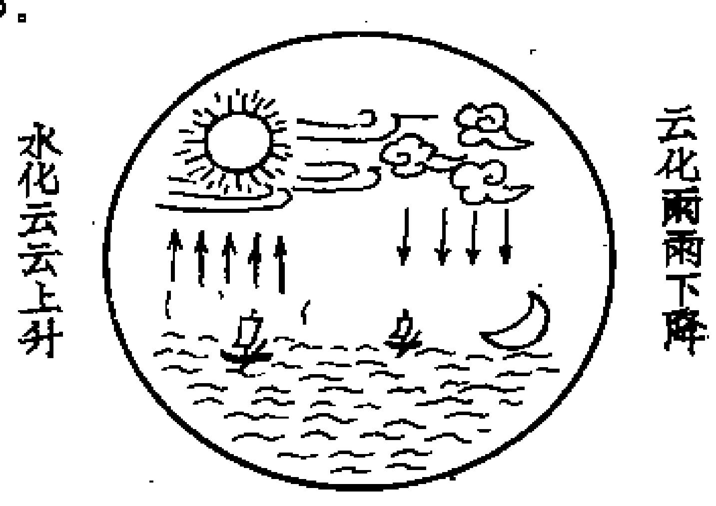


图5　天之周天

三、地法天

《黄帝内经·离合真邪论》中指出："天有宿道，地有经水。"《阴阳应象大论》中说："天有精，地有形，天有八纪，地有

五里，故能为万物之父母。”天有精，精指春秋繁露的清气，就是说天有清气，地有形体。

天法道，日月交，而产雨露育万物。地法天，水火交，离合分解，组合万物。天有五运，化风、寒、暑、湿、燥；地有木、火、土、金、水，演出了曲直炎上、稼穑、从革、润下的变化。如蒸溜水的提取，水酒的分离，化学的分解，矿物的冶炼，金属的合成，机械的运动，五谷的种植，食物的制作等等，无不效法于天理。特别是古代医学家用炼丹药治病更令人注目，我们在这里介绍一下古人的炼丹法，对养生法的理解很有意义（图 6）。

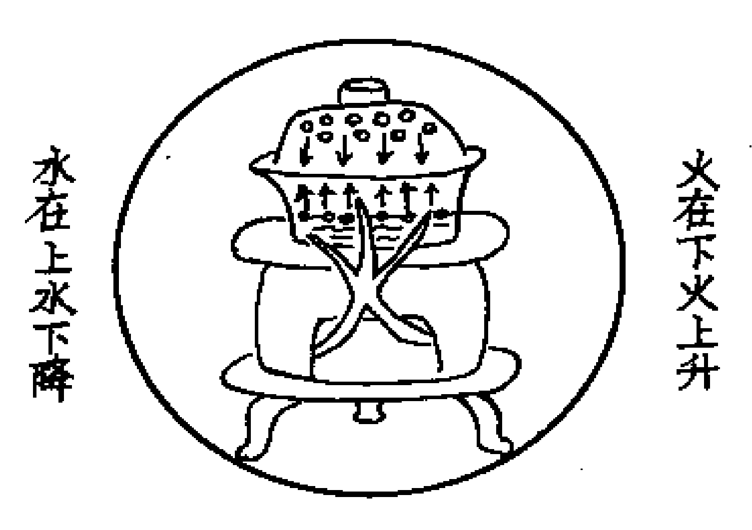


图 6　地之周天

（一）炼红升丹（外科用药）：

1、药物：朱砂 15 克，雄黄 15 克，水银 30 克，火硝 45 克，白矾 45 克。先将矾硝两物加酒精 80 克于火上炖化，候酒精炖干后取出硝矾研成细末，再加朱砂、雄黄同研匀和即可。

2、炉鼎：丹炉一个，锅一口（为鼎器），青花细磁碗（为鼎盖）一个（选无破纹者），扇子一把，火箝一把，木炭数斤，铁杓一把，小刀一把，砖石一块，河沙一撮。

3、烧胎：将药放入丹锅内铺匀，面积不宜超出丹碗，须较丹碗略小，铺平之后，用笔杆于药上戳数十个小孔，不要戳到底，将水银慢慢倒入孔中。将烧红木炭罐入炉中，火不要太大，将丹锅轻轻端至炉上烧胎。烧至锅中药化，如火大时锅中药必开涨起泡，此时当速将锅移开，以竹签插入，不宜插至锅底，恐水银吊心影响收获。一面将炉火减小，再将锅端上，如仍有此现象，可按前法处理。丹胎结齐时，用签插入不软时，即是胎已烧成（烧胎注意，不使过老过嫩）。

4、封炉：胎烧好后即覆上丹碗，以棉纸捻水湿后扎紧碗口（亦可用盐泥），随即撒白矾末，将结合周围坐平，然后再用河沙盖上，倾斜至碗底为止，随着拍紧，并在碗底中放白米数粒以观火候，再用石块压定碗底。

5、炼丹：炉中先烧文火一炷香。候一炷香快烧完时即改武火。至二炷香完时炉中不再加火，再烧第三炷香。候三炷香烧完时即轻轻取去碗上砖石，看米变黄色丹即炼成。轻将丹锅端下放于地上，候冷透时刷去河砂，此时手势宜轻，切忌移动丹碗，防丹坠下，再轻轻刮去封口白矾，轻揭丹碗，丹已升于碗上，用刀刮下，炼丹全部结束。

（二）炼白降丹：

1、药物：朱砂 9 克，雄黄 9 克，水银 60 克，硼砂 24 克，食盐 3 克，白矾 60 克，皂矾 30 克。先将各药分别研为细末，再混合均匀研细，以极匀为度，复将水银入药内再研，研至水银不见水银星珠为好。

2、炉鼎：大银窝（即化银粘土罐子）一个，青花大瓷盆一个，瓦钵一个，木炭火一堆。

3、烧胎：白矾末 6 克，撒在银窝底上令匀，再将前药入内，

轻轻刮平，就炉上微火烧之，要常探测火候老嫩，老者签插之不软，嫩者用签插之即下，候黄烟一起即将银窝取起，如未起黄烟时，窝内即白烟成股者即以竹签扎药塌烟，其烟自息。烧此药时务严小心，火太大则老则干，胎不固结，升时其药必坠下(是名坠胎)，不干则嫩，升时药必流下，胎结不起，皆无丹可降。看结胎老嫩法，坚者可稍偏于火，软者须直火上，至烟一起，立即移去，是为不易之诀。

4、封炉：胎结后用大青瓷盆一个，将银窝轻轻覆上，以盐泥或煅石膏末调糊，固定接缝。事前将地面挖一坑，较瓷盘稍大，坑内放一瓦钵，满贮清水，四周及钵底用泥护稳，然后轻轻将盘安下，银窝内装若干深，可现若干升出地面，再用河沙将坑填平，沙外再盖泥土。

5、炼丹：封固停当后，将木炭堆放于上下四周烧，点香一炷，先用文火微微扇之。一炷香尽，二炷香时改用武火，故须速速扇之。二炷香完，点三炷香时仍用武火，烧至一半时，即停止加炭，尽剩余火微微养之。三炷香完，炭烧尽后，起去炭火、泥土沙，待微凉时取出瓷盘，轻放于地上，冷后烧去封口石膏，轻轻揭去银窝，丹即降于盘上。

从上述升丹和降丹两种炼法，可以得出以下结论：

第一、火在下药在上，火逼药上升于碗。火在上而药在下，火逼药下降于盘。不得升降之法焉能炼丹。

第二、炼丹之法其火候最为重要，文武火候不明，产生丹之过老或过嫩之弊，故养生家以火候为三秘之一。

第三、药物是炼丹的基本物质，没有药物的配制，何谈炼丹，大地之药可有所指，人体内什么为药必得真传，故药为丹家三秘之一。

第四、炼丹之器为炉鼎，没有炉鼎，火烧何处，药置何乡，体外炼丹，所用炉鼎能摸可见，而在体内什么是炉，什么是鼎，不知炉鼎部位，何能炼丹。故也为丹家三秘之一。

第五、炼丹功是一件细微工作，所以炼丹必须一心一意去做，人体炼功亦然。

上述所举医家炼丹方法，是指外科病外用药品升降制作方法，绝不是口服的长生不老丹。养生家所言炼丹，是指人体内气血之理，以精、气为药物，以丹田为炉鼎，一切均在体内，非体外炉鼎，不过借体外炼丹方法比喻体内炼精化气、炼气化神、炼神还虚功法而已。古代一些愚人对丹经隐语不解，将外炼丹口服断送了生命。更可笑的是古代一些昏君帝王妄想长生不老，听从巫术及丹道家口若雌黄，误服毒丹中毒而亡。我们在这里应大喝一声，体外体内两者丹功各有所需，岂能混淆黑白？望君戒之。

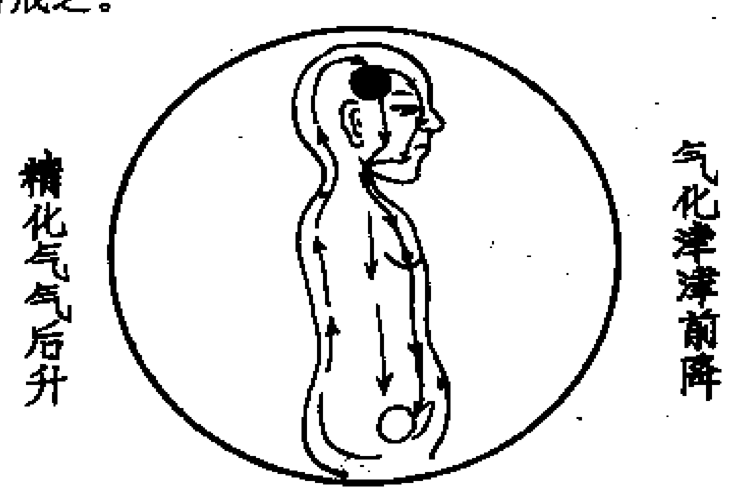


图 7　人之周天

四、人法地

地法天，演出了金木水火土、从革、曲直、润下、炎上、稼穑

以及冶炼升降规律。人法地效法出对脏腑气血、皮肉筋骨脉的保养及炼精化气，炼气化神，炼神还虚的长寿方法。《灵枢·岁露论》说："人与天地相参也。与日月相应也。"《内经·离合真邪论篇》说："夫圣人之起度数，必应天地，地有经水，人有经脉。天地温和，则经水安静；天寒地冻，则经水凝泣；天暑地热，则经水沸溢；卒风暴起，则经水波涌而陇起。"《内经·天元纪大论篇》说："天有五行御五位，以生寒湿暑燥风，人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。"天地的运动与静止是由阴阳的神妙变化为纲纪，能使万物春生、夏长、秋收、冬藏，终而复始，循环不休。所以古人多把人体上部的头来比天，下部的足来比地，中部的五脏来比人，以调养身体。天的精清之气通于肺，地的水谷之气通于嗌(咽)，风木之气通于肝，雷火之气通于心，溪谷之气通于脾，雨水之气通于肾。《灵枢·邪客篇》黄帝问伯高说："愿闻人之肢节，以应天地奈何?"伯高说："天圆地方，人头圆足方以应之；天有日月，人有两目；地有九州，人有九窍；天有风雨，人有喜怒；天有雷电，人有声音；天有四时，人有四肢；天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑；天有冬夏，人有寒热；天有阴阳，人有夫妻；岁有三百六十五日，人有三百六十五节；地有高山，人有肩膝；地有深谷，人有腋腘；地有十二经水，人有十二经脉；地有泉脉，人有卫气；地有草蓂，人有毫毛；天有昼夜，人有卧起；天有列星，人有牙齿；地有小山，人有小节；地有山石，人有高骨；地有林木，人有募筋；地有聚邑，人有䐃肉；岁有十二月，人有十二节；地有四时不生草，人有无子；此人与天地相应者也。"

天法道，日月交，产出雨露养育万物。地法天，水火交，演出了有质万物。人法地，心肾交，炼出真气，疏通脉络经筋、脏

腑及周身亿万组织，推迟人类衰老期限。人能效法天地持之以恒，日日心肾相交，夜夜意守丹田，就能炼精化气，气充则能攻开任督二脉。任督二脉通，全身十二经脉、十五络皆通（图7）。真气顺经络后升前降，周流无阻，焉有不长寿之理？这就是养生学的形成。（附人之周天图）

第三章 人生命的保证精气神

俗话说："天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神。"祖国医学视精气神为人的生命之本。《灵枢·本脏篇》说："人之气血精神者所以奉生而周于性命者也。"

精气神虽名有三，实是一个不可分割的整体。精为神之基质，有精则有神，所以积精可以全神，伤精而神失其所。精为气之母，精失则气无。神为精之主宰，失神则精失所生机。精化气，气化神，神滋精，以生以长互相滋生，生生化化，无有始止而生命永固。精气神三位一体不可分离，存则具存，亡者俱亡。精脱者死，失神者亡，精脱失神气安存之？

一、精

精，是生命的基础，秉受于先天，与生具来，为生命起源。其中构成人体的部分叫"生殖之精"，即先天之精。维持生命活动所需的为"水谷之精"，即后天之精。前者是生殖的基本物质，功能为繁衍后代；后者由不断摄入的饮食所化生，是维持人生活动和机体代谢所不可少的。平时脏腑的精气充盈，则归藏于肾。当生殖机能发育成熟时，它又可以变化为生殖之精。精气不断的消耗，又不断得到水谷之精的滋生和补充。

精是生命的基础，精足则生命力强，生命力强就能适应外在环境的变化而不易受病；精虚则生命力弱，适应能力和抗病能力也均会减退。

血的生成，本源于先天之精。人从出生以后，血液的再生，

来源于后天的饮食，靠中焦脾胃的气化，吸收饮食中的精微物质加以变化而成。精的生成，同样是靠后天饮食的化生，所以有“精血同源”之说。精气是脏腑机能活动的物质基础，精血的盈亏是象征人体健康的重要标志。精气通常是指后天之精而言，亦即充养脏腑的精华(包括饮食所化生的营卫之气)。有不同而又有不可分割的联系。只有脏腑的精气充足，肾精才有充盛的精液。脾胃等器官把饮食经过消化以后，将精微部分和津液结合吸收，上注到心肺，再经肺的气化作用而成血。血的功能除了营养身体各部组织外，又如目之视物，足之步行，掌指的握伸活动，以及皮肤的感觉等，都和血的功能有关。而血的这种功能，必须在气的推动下，以及气血在心血管内正常运行的条件下，才能得到充分发挥。但没有精化阳气、阳气引血的过程是不行的。因为阳气主动，而阴气主静，故阳动而血行。

先天之精，不仅是构成人的生命基础，而且也是人的生长、发育、衰老的关键物质。精的生成、储藏和排泄均由肾来主管，所以肾为先天之本，它接受其它脏腑的精气而储之。五脏的精气充旺，肾精的生成、储藏、排泄才能保持正常。精在人体最为宝贵，既能生人，又能长生，所以精宜养宜保，不宜过度消耗，以免影响全身的各种机能，精竭而人衰老，有的甚至夭折。

古代早就认识到女子约 14 岁左右月经来潮，男子 16 岁左右精气充满，并能排精，这说明生殖机能开始成熟。男女在生殖机能成熟的情况下交合就能生育。到了女子 49，男子 64 岁左右，由于肾气的衰微，不仅人显得老了，随着女子更年期经闭和男子精少体衰，生殖机能逐渐丧失，因而衰老状态就会出现。如骨髓空而骨质松，牙齿崩。肾气虚而调节水气功能差，开阖失常难以维持体内水液代谢平衡，发生水肿。肾虚不纳

气，呼多吸少，呼吸困难。失去了“肾主作强之官，伎巧出焉”的功能，由精巧、灵敏、强劲有力的动作变为腰酸骨弱，精神疲倦，头昏健忘，动作软懒迟缓和记忆力减退，耳聋眼花，毛发枯而脱落的白头翁了。所以古人有“精气夺则虚”的名言。

二、气

气，是气体的总称。可分为大气、谷气、真气、原气、营气、卫气、宗气、清气和浊气等。大气指大自然的空气，包括生气（春天发生之气），炎气（夏天火热之气），秋季的燥气，冬天的寒气。也就是人类胸中呼吸之气。谷气又叫水谷之气，指饮食的精气。真气是真精转而成的气，为营养人体各机能活动，以及抗病能力之气。原气包括元阴之气和元阳之气，由精所化而成，赖后天摄入的营养滋生，是人类生命的主宰，推动体内各组织活动的动力。其源发于肾，借以命门之火蒸发而生成，藏于脐下丹田而储用，借三焦的通路敷布全身，推动脏腑经络及一切组织器官的活动，能转各种气机而发挥各自的作用。营气是脉管中的精气，生于水谷，源于脾胃，出于中焦，其性柔顺，有化生血液、营养周身的作用。营气的运行从中焦上注于肺经，然后通过全身的经脉不停地运转，营养人体上下、内外各部分。所以从生理的角度而言，营就是指血液的营养作用。卫气是人体阳气的一部分，生于水谷，源于脾胃，出于上焦，行于脉外，其性刚悍，不受经脉的约束，气行迅速而滑利。它的运行，内而脏腑，外而肌表腠理，无所不到。它既能温养脏腑，又有温暖肌肤，滋养腠理，启闭汗孔等重要功能。因为这种气具有保卫肌表，抗御外邪的作用，所以叫做卫气。宗气是指饮食水谷所化生的营养之气和吸入的大气相结合而积于胸中的气。胸中不仅是宗气积聚之处，又是一身之气运动所输布的出

发点，它有两大功能，其一上出于喉咙而行呼吸，它关系到言语、声音、呼吸的强弱；其二是贯注心脉而行气血，凡气血运行，以及肢体的寒温和活动能力，多与宗气有关。清气是指清阳之气，指水谷精微之气，从胃传于肺，然后输布各组织。因轻清升发于上，出于耳、目、口、鼻上窍，故名清阳。浊阴之气，指饮食精华的浓浊部分和呼出之浊气及从下窍排出的矢气。其次阴主形，重浊下降，故走前后阴大小便窍。《素问·阳阴应象大论》指出："清阳出上窍，浊阴出下窍，清阳发腠理，浊阴走五脏，清阳实四肢，浊阴归六腑"。古人用"清阳"，"浊阴"相对地来阐明具体的、较为普遍的生理现象。

气为血帅。气为阳，是动力；血为阴，是物质基础，营养在经脉中，所以能不停地运行周流全身，是赖于"气"作为它的动力。气行血亦行，气滞血亦滞，所以说"气为血帅"。

气虚见有面色皖白，头眩耳鸣，心悸短气，动则汗出，语言低微，倦怠乏力、出血等病。气怯出现胆虚，心慌易惊，短气，倦怠，言语无力等症。气滞出现局部胀满或疼痛，滞久血瘀之状。气郁则肝气郁结，胸闷，胁痛，急躁易怒，食欲不振，月经不调。气逆则出现咳嗽，胃逆呕吐，头痛眩晕，昏倒，吐血之疾。气化不利出现小便不利，排水障碍，及三焦升降机能障碍的胸膈痞塞不通等病状。

气因喜而缓。喜能使人精神兴奋，心情舒畅，气机通利。但过喜时反使人精神涣散，心气驰缓，出现心悸、失眠，甚则神志失常。

气因怒而上。肝气是喜畅达而恶抑郁的。在正常的情况下，肝气既不能抑郁，又不宜过亢。肝为藏血的器官，如果精神过度受刺激，可使肝气过于升发而上逆，则出现胸脘胀满，目

赤头痛及吐血等现象。

气因忧思而结。气结是指脾气郁结。忧思过度，可使脾气郁结，运化失常，出现胸脘痞满，食欲不振，腹胀便溏等症，这会给后天精微带来极大的不利，甚至可影响全局。

气因悲而消。气消是指膈气消耗之意。过度悲哀，可使上焦郁而化热，消耗肺气，膈气机能失调、吐纳减弱，交换减低，给气的全局升降造成困难。

气因恐而下。气下指精气下膈。恐惧过度则耗伤肾气，使精气下膈不能上升，出现大小便失禁，遗精、滑泄等症状，使真精泄泻，耗真失养，不能化气养神。造成君主功能的紊乱，打乱统一指挥的部署。

气因惊而乱。气乱指气机紊乱。大惊则气机紊乱，气血失其调和，出现心神不安，甚至精神错乱，造成全身各部组织机能气化困难和混乱。

三、神

神为智慧、神态、知觉、思维、运动等生命活动的主宰。它有物质基础，由先天之精化气，由气而生神，以后天饮食之精微来充养，它在人体居于首要地位。凡神旺，则身强，脏腑器官功能协调而康健。神气涣散，则一切机能活动的正常现象都被破坏。

脑为元神之府。元神即脑发出的活动表现。所以古人把心脑归在一起，如《素问·灵兰秘典论》记载："心者君主之官，神明出焉。"《素问·调经论》说："心藏神。""君主"是封建名词，有统帅、高于一切的含义，即心在脏腑中居首要地位。"神明"或"神"是指高级中枢机能活动。这些功能由心主持体现，所以说"心主神明"。说明前人对心的理解，是包括中枢神经系

统的功能在内的。几千年都尊前所说："心为君主之官，神明出焉"，实则从微入理则是其脑中枢系统。当然心生血。血养脑，心脑是不可分割的，两者一存则皆存，一亡则皆亡。人体脏腑气血在心、脑这种中枢系统活动的影响下，进行统一协调的生理活动，表现出喜乐、愤怒、焦优、思虑、悲伤、恐惧、惊慌等七情思维之象。发出呼、笑、歌、哭、呻五声和角、徵、宫、商、羽五音，贪、爱、憎、愤、恨嘛六欲。

脑为神之府。《灵枢·经脉篇》说："人始生，先成精，精成而脑髓生。"精生髓，髓汇于颅腔内形成了脑，故脑又称为髓海，是人体四海之一。即脑为髓海，冲脉为血海，膻中为气海，胃为水谷之海。四海，髓海为最贵，由髓海统一指挥上下贯通，互相协调，保持体内机构调节正常，保证生命活动的恒久。所以《素问·移精变气论》说："得神则昌，失神则亡"。所谓得神即是有神，如精神饱满，目光炯炯，言语清晰，面色润泽，气息平顺等。所谓失神，即是当生命机能出现严重障碍，五脏精气衰败时，出现目睛昏暗，形羸色败，暴泻不止，喘息异常，或周身大肉已脱，或两手循衣摸床或卒倒而眼闭口开，手撒尿遗等。

精气神三种功能对人生命的生老病死都有主导作用。三者并存而存，并亡而亡，缺一均失。所以说精气神是人生命的主宰，只有保精、得气、得神，才能使生命继续存在，离开精气神，人之生命从何谈起呢？

第四章　人的衰老因耗精气神

一、人的衰老标志

《内经素向·上古天真论》说：男子到了八岁，肾气充实，毛发长，牙齿更换；到了十六岁，肾气旺盛，天癸发育成熟，精气充满，能够排精。此时如与女子交合，就能够生育子女；到了二十四岁，肾气充实筋骨强壮，智齿生长，身体也长得旺盛；到了三十二岁，筋骨盛大，肌肉丰满而壮实；到了四十岁，肾气衰少，头发脱落，牙齿枯槁；到了四十八岁，阳气衰竭于上部，面色枯焦，发鬓花白；到了五十六岁，肝气衰退，筋脉活动不便，天癸枯竭，精气也少，肾脏衰退，身体形态疲极；到了六十四岁，牙齿脱落，头发脱掉，五脏皆衰，筋骨已不坚强，天癸也竭尽了，因此其发白，身体重而衰弱，不能再生育子女了。

女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发也长；到了十四岁，天癸发育成熟，任脉通畅，太冲脉旺盛，太冲脉即肾脉和冲脉，月经按时而行，所以能够生育；到了二十一岁，肾气充满，智齿生长，而身体也长得极盛；到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长极，这是身体最强壮的时期；到了三十五岁，阳明经脉衰退，面部开始枯焦，头发也开始脱落；到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，因此整个面部枯焦，头发也开始变白；到了四十九岁，任脉空虚，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，而不能再生育了。

二、古人对衰老的探索

在对人的衰老过程探索方面，春秋战国时代就有记载。如《内经素问·上古天真论篇》黄帝问岐伯："余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？"岐伯回答说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人，不然也。以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精，耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。"

这段文章是黄帝问岐伯说：我听说上古时代的人，年龄大都能够活到一百多岁，而他们的行动还没有衰老的表现。但现在的人年龄才五十岁左右，动作便衰老了，这是时代环境不同呢？还是人们违失了养生的道理呢？岐伯说：上古时代的人，他们大都懂得养生的道理，效法阴阳，调和于术数，饮食有节制，作息有常规，不妄事操劳，所以能够形体与精神都很健旺，活到他们应该享受的年岁以后才去世。现在的人就不是这样了，把酒当成水浆那样贪饮，把不正常的事当作经常的生活。酒醉以后，还肆行房事，纵情色欲，竭尽精气，过于消耗，使真元散失，不知道保持精气的充满，经常过分地使用精力，贪图一时的快乐，违反了养生的道理，作息没有一定的规律，所以到五十岁便衰老了。这一中心内容说明养生道理的重要性，如懂得养生的方法和术数（修生养性之法）以锻炼身体，是可以享受人类的自然寿命，活到一百多岁的。如果不注意养生的话，则多妄伤神，多劳伤气，多房伤精。不能饮食有节，起居有时，而是以酒为浆，以妄为常，醉以入房，起居无节，精气神耗损，那么五十岁左右，人便衰老，形体和精神都不行了。这种保命（心为性，肾为命）全真是对人类有教育意义的，同时指出精

气神是衰老的实质性问题。

三、近代对衰老的探索

人的衰老是人们长期以来一直探求的秘密。根据各种自然现象提出有关人类衰老起因的种种推测;如温热学说、消耗学说、自家中毒学说、有害物蓄积学说和性腺功能减退学说等等。当前国际国内又提出了不少学说,如有人认为机体内代谢过程必然产生一些自由基,这些自由基与体内物质如核酸、蛋白质、脂肪等成分发生反应,将对机体发生不良损害作用而引起衰老;有人认为老年人的外貌表现为皮肤皱缩、腰背弯曲、不甚灵活而变形的关节等等。而皮肤、骨与关节的这种变化是由结缔组织的硬化性改变而引起的。结缔组织是由胶原蛋白、强性硬蛋白、网状硬蛋白三种纤维蛋白和具有润滑作用的粘蛋白所组成。当机体逐渐衰老时,胶原的交联度也增加。由于发生这种结构上的改变,从而引起胶原蛋白物理化改变。胶原蛋白不仅量增加,而且硬度也增强,难以溶解。从而妨碍了细胞的功能活动导致机体衰老,这属于交联学说。还有人从遗传学说角度研究衰老的机制时,发现在衰老过程中某些遗传物质受损,因而证明衰老与遗传物质损伤有关。近代有人推想人体细胞发生突变是引起衰老的原因,当用放射线照射动物时,结果表明,放射线可以引起动物体内细胞染色体发生异变,照射线剂量越大,体细胞染色体突变数越多,动物寿命越短。人类末稍血白细胞中的染色体分析表明,老年人的异常染色体发生变异明显增高。这都说明一个事实:染色体异常,是衰老的一个原因。有不少学者认为放射线可以引起生物体衰老和死亡。有人用动物实验:当小鼠受到X线照射时,其寿命明显缩短。如有人对日本的广岛与长崎原子弹爆炸受害者进行了

调查研究，主要对这两地原子弹爆炸受害者 1945 年——1970 年间死亡率与一般人群(死亡对照)进行比较分析，结果发现原子弹受害者的死亡率比一般人高。其次还有人认为溶酶体膜损伤和衰老色素对人的衰老有关。再者对细胞分裂方面也很注意，人体内细胞返复不断进行分裂，一旦发育到某种程度之后，则不再进行分裂，随后逐渐老化而死亡。

从上述种种衰老原因来看，多数属于衰老过程中发生的表现和标志。这些表现和标志是因对所发生的机理仍没有弄清楚。在祖国的医学中或养生学家从实践中认识到内分泌的变化是人类衰老的主要因素。因而从内分泌学说探索衰老之路。在古代丹经中早已提出："若要不老，还精补脑。"直指精与衰老有关。此精即精津液，当然包括性腺、前列腺、肾上腺、胸腺、甲状腺、腮腺、胰腺以及脏腑脑脊液、与淋巴系统等，由于各分泌腺分泌功能减退，而造成衰老。古代以心脑肾为养生之本，以性腺为长生基，能以一推十，以十养一，互相促进资生、互相制约达到平衡，维持正常生命。以脑为生命之主宰，认为脑是奇恒之府，平时体内各组织器官的气血功能平衡全依靠脑，一切思维活动也以脑来指挥，七情的喜怒忧思悲恐惊以脑而发生，六淫的风、寒、暑、湿、燥、火依脑指挥而抗御，反之七情六欲即增加其负担消耗脑的细胞，脑衰一切都衰，脑盛一切均盛。脑衰是人类衰老的起点，由于脑的衰退，精津随之而减退，以性腺更著，所以说，以动其心而播其精，精亏而脑髓空，脑髓空而老其形，形老而丧其身。因而提出了"若要不老，还精补脑"的养生学说。从临床治疗方面，性欲对生命有很大的威胁，有一位姓白的肝硬变病人，通过治疗肝功能大有好转出院回家，医嘱注意房帏问题，该同志满口答应能办到，回家不久

又重新入院，发生了肝昏迷，其妻代述不听相劝与妻同房，七日两次因而病情恶化入院，虽经抢救无效而亡。象这样的例子很多，正常人房事过度还精神萎靡不振，何况病人呢，民间有病忌房是有一定科学根据的。由此不难看出人之贪色欲是衰老之祸，丧身之本。贪色之人日日自丧其形而不觉，只知欲而不知死。俗语云："人生之何处，死之何处。"也就是因何而生，因何而死。好色人说："愿在花下死，做鬼也风流"，这句话内即包含着因色丧生的哲学。从这一点也不难看出精泌泻对生命长短是有重要影响的。从现代科学角度来看，也是符合科学根据的。内分泌机能减退与衰老有密切关系。动脉粥样硬化往往是老年人多发疾病的原因，也可以说是一个老化标志。在女性中当其摘除卵巢或闭经以后往往容易发生动脉粥样硬化症。而当给与雌性激素治疗后，则有明显好转，这说明激素减少与衰老有密切关系。

在内分泌系统中，尤其以性腺的分泌减少与衰老有平行的关系。例如女性达到更年期，雌酮、雌二醇、雌三醇等几种激素的量均有所降低，老年女性由于雌性激素欠缺，骨质变得脆弱，骨疏松症往往容易发生。

男性的性腺分泌机能同样随年龄增长而有所下降。男性睾丸产生精子的能力逐渐下降，男性激素睾丸酮，也随年龄增长明显下降。

除了性腺分沁机能以外，其它一些内分泌也有所改变。例如老年人甲状腺激素的分泌量减少，而且对甲状腺的利用率也降低，因而老年人往往表现出基础代谢低下，具有肥胖倾向及甲状腺机能低下的表现。此外，老年人的副肾皮质激素之一的氢可的松分泌量也有所下降。

总之老年人体内激素分泌的减少，对体内各种物质的代谢转化，以及某些疾病的发生都有一定的影响，因而也是引起衰老的一个重要原因。可以认为，老年发生的体内一系列变化，是受内分泌系统的变化所调节的。南加利细尼大学的奇芬认为，脑是内分泌引起衰老的中枢，脑垂下体也是调节性内分泌的重要组织，当把实验动物的脑下垂体摘除时，则动物迅速发生早衰。

近年来的大量实验证明，激素可以延缓或加速衰老的过程，由此可见，衰老与内分泌系统功能有密切的关系，古人所说若要不老，还精补脑是有一定科学道理的。

四、饮食对衰老的影响

饮食对人类生命亦占重要地位。在我国古代，人类祖先在这方面早有研究和探索，对动物肉类、调味辣椒，蔬菜的葱、韭、薤、蒜等有刺激性食物，及人所嗜好的烟酒均列为应戒之物。这些戒物在人们中间的印象只知释道之家不食肉，为什么不吃肉等，有的人认为是因他们讲迷信，这辈吃牛羊，下世转牛羊，至于其它就不再过问了。请问佛道之人不吃肉是怕来世变牛羊吗？否。从现代化科学研究得知，这些食物对人类稍有营养价值，但其为害也不少，如蒜能调胃，能治肺结核病，但亦有其它的反作用，人常说，生蒜是九补一损。损是损目，不说有病或有眼病的人吃蒜会加剧病势，正常人吃蒜也会感到眼睛视物模糊不清，这一点多数人有过体会。如每吃生葱蒜韭等物后，做起功来很难入静，既静时亦短，呼吸亦粗。吃葱更甚，不仅气不聚，而且有刺激性腺的作用强，常阳不衰，促进多欲而伤气，所以炼静功者应戒生葱韭薤蒜之类食物。

对肉类食物因其动物脂肪对人体内血管有凝滞腐败作

用，促进血管早日硬化变僵失去弹性，增厚管壁使血液流通不畅或堵塞不通，发作时血压增高，形成血栓或出血引起瘫痪或死亡，在这方面病例不少。再者大凡肉类均为沉浊食物，促进阳消阴长，后天实而先天虚，致呼吸粗而不伏，所以应下定决心忌之，多食植物油。要知存乎理者禁食腥荤香辣之物，专持清斋素茹、食淡饭以除厚味。实践证明，体质壮健和肉类关系不十分大，这一点我们祖先几千年前以用实践告诉了我们，实际上也是如此。如乡村农民一年能食多少肉类呢？我看不多，但他们的身体十分健壮，血管病发病率也很少；而城市人食肉类多于乡村，而身体不见得十分健壮，有人做过调查统计，农村比城市人寿命长 5 年。有人在我国湖北地区调查 90 岁以上老人 125 位，其中居住农村的占百分之七十六，居住城市的百分之二十四，当然还有体育爱好者在内。还有人实验证明，有适量脂肪的饮食与无适量脂肪的饮食相比，前者死亡率低些，后者死亡率高一些。

不仅对肉类及高脂肪食物要有限制，对其它食物也要有节制，如定量定时，要清淡，不偏食。这方面在祖国医学《内经》一书早已有记载："饮食自倍，肠胃乃伤。"《管子·形势篇》记载："起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。"都说明过食之害和节食之益。后代医学也证明，过食是长寿的大敌，过食的人易患肿瘤，心血管病和糖尿病等，节制饮食则可以防止或减少老年病的发生，寿命也会延长。

祖国医学对过食厚味的害处也早有论述。《内经素问》中说："多食咸、则脉凝注而变色；多食苦，则皮槁易毛拨；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇揭；多食甘、则骨痛

而落发，此五味之所伤也。"唐朝孙思邈提出："咸多促人寿。"葛洪于《抱朴子》中提倡："去肥浓、节咸酸。"所以见到不少山林僧道者有忌盐者、食甜淡饭者。近年来各国在这方面的研究也很多，目前认为，高血压的发病与摄取过高的氯化纳有关，动脉硬化与进食过多动物脂肪有关，因而对辛辣和脂肪食物以及烟酒应列为禁忌，这些不仅对长寿有重要关系，而且对静功更有很大的影响。

诗曰：

辛辣香味散真元，动物脂肪浊先天。
烟伤肺气肿瘤生，酒促血管与肝变。
人人喜昌味道好，谁知与虎一处眠。
世人悟此来节制，不服仙丹亦延年。

清斋素茹真气生，淡饭善养后天根。
饱则伤神饥伤气，饥饱不调病可侵。
五味过甚伤五脏，焉能谈及养真宗。
谁若通晓饮食理，精气旺甚必长生。

五、人的情绪冲动能促早衰

一个人从离开母胎，形成后天体质，由能言语到能进行众多的思维活动，均要涉及人的情绪。妄图贪欲达到某种目的，达不到目的就烦恼；自己不需要的，别人强加给的也不愉快。种种外界的刺激，包括好的、不好的、喜欢的、烦恼的、悲观的、失望的等等，终不外乎喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七个方面。

（一）喜

喜笑，是心情愉快的表现，喜则意和气畅营卫舒调，是健康无病之象。但喜而过度，则心气将会由徐缓而变为涣散。

《灵枢经·本神篇》说:"喜乐者神惮散而不藏。"就是说过喜会使神气耗散。因喜而太虚肾气则乘,这是心为火,肾为水,火虚则被水克制,心神虚则不能制约肺金,肺魄则伤。喜过甚不但心气耗散,同时还会影响到肾和肺的失调,五脏有三脏失去平衡,对人的生命来说如何能长寿呢?

(二)怒

气血旺盛的人,一旦遇到不合理的事情,或因事未遂,往往会气愤不平,因之气逆上冲、勃发怒火。《黄帝内经素问·四时刺逆从论》说:"气血上逆,令人善怒。"又说:"血有余则怒。"这说明血气旺盛的人,易于生怒。大怒也会耗伤血液,因为阴血亏耗则水不涵木,肝火更旺,稍触即发,怒气伤肝,也会影响身体机能平衡,长寿又谈何容易?

(三)忧

忧是思想上焦虑的意思,故忧虑往往并称。忧虑是情态沉郁的状态,如果忧愁太过,闷闷不乐,气机就会受到影响。《灵枢·本神篇》说:"忧愁者,气闭塞而不行。"肺主气,气既闭塞,肺因气阻而受伤,所以《素问》说:"忧伤肺。"忧不仅伤肺,而且还能伤脾,脾忧不解则伤意,因脾土为肺金之母,母子俱伤,长寿从何谈起呢?

(四)思

人在集中精神的情况下,运用智慧去考虑问题,就叫做"思"。《灵枢·本神篇》说:"因志而存变,谓之思。"就是说思是用意志来反复考虑的意思。因此思虑完全依靠精神来支持,如果过分思虑,精神就会受到一定的影响,意志也就愈益紊乱。所以《灵枢·本神篇》说:"心怵思虑则伤神。"心主神明,又心为脾之母,母气不行、病及其子,因此过度思虑也会伤脾。脾为

后天之本，是水谷供应之总司，营养来源受阻，人体安能健状？

(五)悲

悲，是由于精神拂逆烦恼而产生的，也有因创伤而产生的。在致病方面，有因悲伤而损害内脏的；也有因内脏发生变化，而后产生悲哀的。如《灵枢·本神篇》说："心气虚则悲。"《黄帝内经素问·宣明五气论》说："精气并于肺则悲。"这都说明先由内脏失调，而后产生悲的症状。悲则心系急，肺叶举，上焦不通、营卫不散、热郁其中，故气消，所以悲是促使人短寿的重要因素。

(六)恐

恐，就是惧怕的意思，是一种精神极度紧张所引起的胆怯表现。清代名医张子和说："惊为不自知，恐为自知。"《黄帝内经素问·脉解篇》说："恐，如人将捕之。"《诗经》上说："如临深渊，如履薄冰。"都是指恐惧的表现。恐惧产生的原因虽多，但不外肾脏亏虚，气血不足，志歉神怯。因肾藏志，心藏神，血不足则志歉，志歉则恐，恐则神怯。精气并于肾则恐，因此恐则伤肾。肾伤脾气乘之，使脾土克其肾水。肾为先天之本，精气发生之源，真气发生之根，主根损伤，生命岂能长寿？

(七)惊

惊，是猝然遇到非常事变而致精神突然紧张的表现。如遇险恶，突临危难，目击异物，耳闻巨响等，都可发生惊骇。惊能致病，所以《黄帝内经素问·举痛论》说："惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。"而遇惊触动，则又是由于心气先虚的关系，否则虽然猝遇危险，或身临异境，亦能镇静如常，不致发生惊骇而致病。惊恐同源累及心肝肾胆气乱，脾乘肾气，肺金受牵，想要长寿难上加难。

从以上七情为害所看，人之喜怒忧思悲恐惊确是促人短寿的根苗，若不慎重对待，对人类生命极为不利。

第五章　人要长寿必炼精气神

上古真人的"吐纳精气"，中古至人的"聚精会神"，下古圣人的"宁静乐观"，贤人的"追随上古真人的行动"，不外乎"积精"、"累气"、"独立守神"，从静求动的养生法则。可见古人在很早以前就将人体中的精气神视为延年益寿之三宝了。

炼精化气、炼气化神与炼神还虚的练习方法是以静功为主，配合动功的功夫。古代养生法，是一门以物质为基础的养生方法，所以一直被我国劳动人民所重视。但在发展中由于气功流派繁多，而且各守其秘，各称其奥，甚至搞的神乎其神，令人莫解，因此有不少人对此抱有怀疑态度，认为和尚坐禅，道士炼丹之法是迷信，其实这些功法是有一定的科学基础的，对人类健康有科学价值。所以我们应进一步体验、实践、整理、提高，让它为人类健康事业服务。那么它究竟有哪些科学价值呢？现试述如下：

一、呼吸和氧气

呼吸和氧气是人的生命一时也不能离开的。气包括外气和内气，外气是自然空气，内气是身体内在功能气机。外气为后天之气，内气功能气机为先天之气。这两气是相辅相成的，以外气来养内气，以内气转化外气。外气的吸入依靠呼吸，呼出二氧化碳，吸收新鲜氧气，这称为吐故纳新。要知吐纳，呼吸大有文章可做，大有潜力可挖，法之得宜能补尝自然衰老之机，能复先天元气，固本后天之体，所以人一刻不能停止呼吸。

在人没有换起先天真息之前，呼吸停止 3、4 分钟就忍受不住，需要深深吸气一口才能透过气来，为什么要透气呢?因为空气内有氧气，人活着离不开氧气。人失去氧气，气机、血液均阻滞，心脏也就停止跳动，人的生命也就消失。从空气中吸入氧气，从食物内摄取营养，两者起氧化作用，在体内建造新的细胞、组织和产生能力，推动新陈代谢，使全身机能健康，抵抗力增强。所以利用静功中的深呼吸，息息归根，不仅能扩张肺的呼吸量，而且横膈膜上下升降的幅度也可增大。有人做过试验，在作深呼吸时，可以使横膈膜下降 3 至 4 厘米，膈肌下降 1 厘米，能使胸腔容积增加 250 至 300 毫升，单靠膈肌收缩也能使胸腔容积增加 1,000 至 1,200 毫升，这样就扩大了肺活量。一般平常成人每次吸入和呼出的空气仅为 500 毫升，但尽力吸气时平均一次可以吸入空气 3500 毫升，而练气的人每次肺活量可达到 5,000 至 7,000 毫升。在平常条件下每分钟呼吸经过肺部空气为 6 至 8 升，那么气功的深呼吸可达 120 升，可见它的功力巨大!可以肯定，静功深、长、细、匀的呼吸，不仅可增加肺活量，而且使人体得到更多的氧气供应，排出大量二氧化碳，这对于人体的新陈代谢起着巨大的促进作用和祛病的效果。

人的延髓中有调节呼吸运动的中枢，叫“呼吸中枢”。因为人的生命就取决于它的正常活动，所以它是生命之枢纽。如果利用调息功夫加强呼吸中枢的健全，它就成为“命中之宝”。呼吸中枢的兴奋传到呼吸肌，就引起肌肉一松一紧的节律，形成呼吸活动。静功中的调息就是人们用自己的意志去改变呼吸的节律，呼吸的次数由每分钟普通呼吸 18 次缩减成 1 至 4 次。虽呼吸次数有减，但吞吐量却大有增加，这对心、脑及全身

血液中的气体交换和氧供给具有重要作用。

二、消化和营养

人的消化器官包括口腔、食管、胃、肠、肝、胆、脾等。体内各脏腑、肌骨、经筋、血脉的营养供给全依消化系统。如果营养欠佳则各脏器组织机能发生衰退或破坏，就会直接影响人体健康。供给营养均由消化系统去完成，脏器失灵焉能承担营养供给任务？静功调息升降均能直接刺激各组织起到按摩的作用，这种按摩是在意志控制下以呼吸实现的。膈肌的升降不仅对肝、胆、脾、胃、大小肠有按摩的作用，而且还可以分泌大量腺液以助消化，促进腹腔无数毛细血管吸收养料，减少肠壁与腹壁脂肪，提高体内液体的吸收和肾脏的排泄，并促进各脏腑机能，起到保证营养供给，消除疾病的作用。

三、运输和防卫

循环系统的血管和血液是人体的运输公司。大动脉和大静脉似两条大河，肺吸收的氧气和肠吸收的营养均通过动脉运输到全身各部组织中去，把废料通过静脉回收和转化排泄出去。一旦淤积阻塞，血管则不通，由肺吸收的氧气和肠吸收的营养只好堆积在肺和肠管里，骨骼肌肉及各组织的细胞和其它器官需要的营养就无法得到，同时各器官所产生的二氧化碳和其它废物，也只好堆积在原来的地方，不能运输出去。所以血液循环阻塞，直接影响着人体健康。

血液中的红血球载运氧气到各组织中以供给应用，白血球是消灭细菌的坚强战士。淋巴液代替血液分布的不及，歼灭患处外来的细菌。

静功调息归根，呼吸升降，促使全身血液畅通，消除血液中的脂肪淤积与废物阻塞，防止血管硬化，使红白血球和淋巴

液发挥其运转和吞噬病菌、战胜疾病、保卫组织的积极作用。

据生理学家研究，一般不经常锻炼身体或劳动的人，他们的心脏每次收缩时，输入主动脉的血液数量只有50—60立方厘米；经常运动或从事体育锻炼的人，他的心脏每次收缩时，输入主动脉的血量可以达到80—100立方厘米。毛细血管的血液循环，加强和充分扩张，使血液可以广泛地把营养送到身体各部，改善物质的新陈代谢，这种作用练功之人是可以办到的。例如一般不劳动、不锻炼的人，面色多有苍白，而从事锻炼的人则脸有红润气色，这种苍白和红润完全取决于毛细血管的扩张和收缩。医学的记载，肌肉一平方毫米的横切面上约有2000条毛细血管，在安静的状态下，只有5条毛细血管有血液通过，当加强锻炼后，则约有200条又被打开来使用。毛细血管是依照一定周期来开闭它的口径，因此毛细血管的开扩与收缩，可以起到调节体温、防止外邪的入侵，达到健康长寿的目的。

四、还精与补脑

人体一切器官和组织，都在大脑中枢神经系统的领导和指挥下发挥其功能，并保持其完整性。如果神经中枢机能受到损害或紊乱，便会造成疾病。因此医生在治疗疾病时，必须首先调整整体的平衡，同时照顾局部，而不是头痛医头、脚痛医脚。整体强胜了，局部的疾病就易于解除。真气在布于全身经脉的同时，先营布中枢神经，次而滋布于脑，再次而普布全身滋养各组织细胞，使退化衰老的神经细胞换发青春，白发返黑，齿落更生，达到返老还童之境。古人说："若要不老还精补脑"，我从实际中体会确有此大功用，起到了医药所不能起的作用。因为许多病症主要的发病原因，归结于神经系统的失

调，也就是交感神经和副交感神经间失掉平衡，兴奋与抑制两种作用失去调和，所以病就发生。调整这种神经紊乱现象，只有通过吐纳运气，锻炼阳精化为真元气体后，从尾闾逆行于髓管之中，上达于脑，滋资中枢神经，调整大脑细胞，恢复脑细胞的青春，提高其细胞的工作能力，使兴奋过度现象受到抑制，调节其平衡，恢复各神经的联系，使脊髓中枢神经的反射作用增强，各神经末稍也连带振奋起来。脑中枢强胜，其各部系统焉能衰退？内经所云："君盛则民安"，就是此意。

五、静功的科学实验

静功由于在医疗上的效果显著，早已引起国内外科学家的重视，有不少的医学家利用科学仪器探讨其临床效果和价值：

静功对脑电波积分值的改变对比

1979 年第 12 期中医杂志报告上海市高血压研究所赵光胜等人用脑电图对 82 例高血压病检查，发现做静功的人和不做静功的人电波积分值，前者有明显增加。他们说："脑电图在一定的程度上能反映大脑功能活动，应用脑电图对做气功的人进行了一些研究，结果与国内外有关报导相一致，即练功时出现一种与休息、睡眠时全然不同的脑电图改变类型，可能是处于一种与"清醒的低代谢状态"相吻合的主动性内抑过程。他们选练功者 42 例，选未练功者 40 例，即气功组和对照组，在有绝缘、隔音、无强光、有调温装置的实验室进行试测。测试方法是：探测电极置于两侧中央区和枕区，试验时先在实验室安坐，适应环境 30 分钟，然后分别再安静休息一分钟，练功 15 分钟，停止练功 10 分钟时进行脑电图描记，并用脑电积分化同类记录左、右枕区和中央区，每 10 秒钟内脑电各波的积

分图。对照组在试验过程中采取闭目休息，试验停止后采用张目休息。脑电图及积分记录的放大倍数均相同。对比试测结果：以 α 波积分值增加≥40%为标准分析，气功组中央区为 31 例（73.8%），枕区为 26 例（61.9%）。其中积分值达到和超过 100%的，中央区为 22 例（52.4%），枕区为 17 例（40.5%）；而对照组中央区为 4 例（10%），枕区为 2 例（5%），且其中一例达到 100%。两组之间有非常显著的差别。

脑电改变一般能反映大脑功能状态和某些器质性改变。例如，在情绪激动或焦虑时往往出现低波、快波，而情绪稳定或低沉时则往往出现慢波。因此，练功时 α 波活动增加，有时伴 θ、δ 波活动增加，可能与练功时不断排除杂念，进入相对的“入静”状态有关。这种主动性内抑制过程有利于调整神经系统的功能失调，促进体内“储能性”代谢，发挥防病、治病、强身的作用。

第六章　静功知要

一、真气运行管道和关窍

真气运行的管道是奇经八脉，十二经络，十五络等。其中以奇经八脉中的任督二脉为主要道路。关窍即气行关口，关窍在真气循行道路中非常重要，丹功名著《大成捷要》阐述较详，现录如下供参考。人之身后有三关即：尾闾、夹脊、玉枕。尾闾在脊柱尽头处。其关内通肾之窍，上行是一条髓路，名曰漕溪，又曰黄河。医学称督脉窍为黑道，此阳气上升之路。直上第七椎与内肾相对处谓之夹脊关。又上至脑后谓之玉枕关，又叫铁壁，是因此窍细而坚故有此名。身前有三田即：泥丸、土釜、华池。脑为髓海为泥丸，为上丹田，上田方圆一寸二分，虚空一穴是藏神之所，其穴在眉心内三寸处正中之地。眉心为天门，入内一寸为明堂，再入一寸为洞房，再入一寸为泥丸，此为上丹田。眉心下为鼻柱，向下口中有两窍，即口中上腭谓鼻梁金桥，又曰上鹊桥。舌下有两窍，下通气管喉咙。颈前硬骨为喉，乃内外气出入之处。颈下软骨为咽，乃进饮食通胃肠之所。其食管十二节名为十二重楼，直下肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处。直下三寸六分，名曰土釜黄庭，为中丹田。左明堂，右洞房，元英居左，白元居右，亦是空开一穴，方圆一寸二分，乃藏气之所，炼丹之鼎。外与脐门相对约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分（天三寸六，中一寸二分，地三寸六，共八寸四

分)。脐门内曰生门,中间有九窍下通外肾,乃精气走漏之处。脐后肾前中间一穴名曰偃月炉,又曰气海,稍下一寸二分名曰华池下丹田,是藏精之所,采药之处。左有明堂,右有洞房,也是虚开一穴,方圆一寸二分,名曰玄关。此处有两窍,向上通肾内,下有一窍通尾闾。人身有三大关窍皆不可认为玄孔。凡阳曰玄,阴曰孔,总之为玄窍。阴阳之蒂,儒为太极,道为金丹,释为圆觉。只可虚极而现,静笃而辟,万难拟而现,运而辟,法谓直养而直入焉,凡可意会不可言传。

二、经络

经络是人体气血运行之道路。内脏及各组织之精气血的精华,通过奇经八脉、十二经脉、十五络、孙络、浮络运行到皮表各个气穴之中;外气可由体表三百六十五个气穴吸收,通过浮络、孙络、十五络、十二经脉、奇经八脉运输至内脏各个组织之中。由经络构成了内外上下运输精气营血的交通网。十二经脉与各个经脉之间,由络脉相互联系,奇经八脉通过八脉交会穴与十二经脉取得联系,内与外由郄穴保持了联系。十二经脉每经有俞穴和募穴,还有郄穴、原穴以及金木水火土的五俞穴,这些穴是人体中的主要穴位,练功者不可不知。

(一)十二经脉

1、手太阴肺经

手太阴肺经起于中焦,下络大肠,环胃上膈属肺。从肺系横出腋下,循上臂内侧,行手少阴之前下肘中,循前臂内上骨下廉,入寸口上手鱼际,循鱼际出大指之端;其支者,从腕后直出次指内廉达其端。

2、手阳明大肠经

手阳明大肠经起于大指、次指端,循指上廉出合谷两骨之

间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外廉，上肩出之前，上会于大椎之上，下入缺盆络肺，下膈属大肠；其支者从缺盆，上颈贯颊，入下齿中，环出挟口，左之右，右之左，交人中，夹行于鼻孔两侧。

3、足阳明胃经

足阳明胃经起于鼻之交梁中，旁纳足太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，复出环唇，下交承浆，退循腮后，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅；其支者，从大迎前下人迎，循喉咙入缺盆，下膈、属胃络脾；其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气冲中；其支者，起于胃口，下循腹里，下至气冲而合，以下髀关抵伏兔，下膝膑中，下循胫外廉下足跗，入次趾内间；其支者，从膝下三寸而别走中趾外间；其支者别跗上入大趾间出其端，与足太阴经相合。

4、足太阴脾经

足太阴脾经，起于大趾之端，循趾内侧白肉际，过大趾本节后，上内踝前廉，循胫骨后，交出足厥阴之前，上膝、股内前廉，入腹属脾络胃，上膈、挟咽连舌本，散舌下；其支者，复从胃别上膈，注心中，与手少阴经相衔接。

5、手少阴心经

手少阴心经，起于心中出属心系，下膈，络小肠；其支者，从心系上挟咽，连目系；其支者，复从心系上行于肺，横出腋下，下循臑内后廉，行手太阴和手厥阴心包之后，下肘内，循前臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内，出其端，与手太阳经相合。

6、手太阳小肠经

手太阳小肠经，起于手小指外侧之端，循手外侧，上腕，出

锐骨，直上循前臂骨下廉，出肘后内侧两筋之间，上循臑外后廉，出肩后骨缝，绕肩胛支肩上，入缺盆，络心，循咽下膈，抵胃，属小肠；其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦，入耳中；其支者，从颊走眼眶下抵鼻，至目内眦，斜络于颧，与足太阳经相衔接。

7、足太阳膀胱经

足太阳膀胱经，起于目内眦，上额交巅；其支者，从巅至耳上角；其直者，从巅入络脑，还出别下项后，循肩髆内挟脊，抵腰中，入循膂络肾属膀胱；其支者，从腰中下夹脊过臀，入腘中；其支者，从左右髆内，别下肩胛，夹脊内，过髀枢，循髀外，从后廉，下合腘中，以下贯腨内，出外踝之后，循京骨至小趾外侧，与足少阴肾经相结合。

8、足少阴肾经

足少阴肾经，起于小趾之下，斜向掌心，出于然谷之下，循内踝之后，别入跟中，以上端内出腘内廉，上股内后廉，贯脊属肾，络膀胱；其直者，从肾上贯肝，入肺中，循喉咙、挟舌本；其支者，从肺出络心，注胸中，与手厥阴经相接。

9、手厥阴心包经

手厥阴心包经，起于胸中，出属心包络，下膈联络三焦；其支者，循胸出胁，下腋三寸，上抵腋下，循臑内行手太阴、手少阴之间入肘中，下行前臂掌两筋之间，入掌中，循中指出其端；其支者，别掌中，循小指、次指出其端，与手少阳经相接。

10、手少阳三焦经

手少阳三焦经，起于小指、无名指之端，上出两指之间，循手背腕，出前臂外侧两骨之间，上贯肘，循臑外上肩，交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散落心包，下膈属三焦；其支者从膻

中上出缺盆，上项系耳后，直上出耳上角，由此屈而下颊至眼眶下；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前交颊，至目锐眦，与足少阳胆经相接。

11、足少阳胆经

足少阳胆经，起于目锐眦，上抵头角，下耳后，循颈行手少阳之前，至肩上，交出手少阳之后入缺盆；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后；其支者，别目锐眦下大迎，合于手少阳，抵于眼眶下颊车，下颈合缺盆，以下胸中，贯膈络肝属胆，循胁里出气冲，绕毛际横入髀枢中；其直者，从缺盆下腋，循胸过季胁，下合髀枢中，以下循髀关出膝外廉，下外辅骨之前，直下绝骨之端，下出外踝之前，循足跗之，入小趾、第四趾之间；其支者，别跗上入大指之间，循大指岐骨内，出其端，还贯爪甲出三毛，与足厥阴肝经相接。

12、足厥阴肝经

足厥阴肝经，起于大趾丛毛之际，上循足跗上廉，至内踝一寸，上踝八寸，交出足太阴之后，上腘内廉，循股入阴毛中，环阴器，抵小腹挟胃属肝络胆，上贯膈，散胁肋，循喉咙之后，上入腭骨上窍，连目系，上出额，与督脉会于巅；其支者，从目系下颊里，环唇内；其支者，复从肝贯膈上注肺，与手太阴经相接。

十二经脉的走向有一定的规律。手三阴经从胸发出，走至手指末端，手三阳经的走向从手至头。足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹。

(二)奇经八脉

1、任脉

任脉为阴脉之海，其脉起于中极之下，少腹之内，会阴之

分，上行而外出循曲骨，上毛际至中极，同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元、历石门、气海，会足少阳、冲脉于阴交，上脐神阙、水分会足太阴于下脘，历建里会手太阳、少阳、足阳明于中脘，上上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑，至喉咙会阴维于天突、廉泉，上颐循承浆与手足阳明督脉会合，环唇至下龈交，复出分行循目，系两目之下中央，至承泣而终。

2、督脉

督乃阳脉之海，其脉起于肾下胞中，至于少腹，下行于腰横骨围之中央，系溺孔之端，男子循茎下至篡，女子络阴器合篡间，俱绕篡后屏翳穴，别绕臀至少阴与太阳中络者，合少阴上股内廉，由会阴贯脊会于长强穴，在骶骨端与少阴会，并脊里上行，历腰俞、阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎与手足三阳会合，上哑门会阳维，入系舌本，上至风府会足太阳、阳维，同入脑中，循脑户、强间、后顶、上巅，历百会、前顶、囟会、上星至神庭，为足太阳督脉之会，循额至鼻柱经素髎水沟会手足阳明至兑端、入龈交上齿缝与任脉足阳明交会而终。

督脉别络自长强走任脉，由少腹直上，贯脐中央，上贯心，入喉上颐环唇，上系两目之下中央，会太阳于目内眦睛明穴，上额与足厥阴同会于巅，入络于脑，又别自脑下项，循肩胛与手足太阳、少阳会于大杼第一椎，下两傍去脊中一寸五分中，内挟脊抵腰中，入循膂络肾。

3、冲脉

冲为经脉之海，又曰血海，其脉与任脉皆起于少腹之内胞中，其浮而外者，起于气冲，并足阳明、少阴二经之间，循腹上

行至横骨，挟脐左右各五分，上行历大赫、气穴、四满、中注、肓俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门至胸中，上行会于咽喉，别而络唇口。

4、阴维脉

阴维起于诸阴之交，其脉发于足少阴筑宾穴，为阴维之郄，在内踝上五寸腨肉分中，上循股内廉，上行入小腹，会足太阴、厥阴、少阴、阳明于府舍，上会足太阴于大横、腹哀，循胁肋会足厥阴于期门，上胸膈挟咽于任脉，会于天突、廉泉，上至顶前而终。

5、阳维脉

阳维起于诸阳之会。其脉发于足太阳金门穴，在足外踝一寸五分，上外踝七寸，会足少阳于阳交，为阳维之郄。循膝外廉，上髀厌，抵少腹侧，会足少阳于居髎，循胁肋斜上肘，上会手阳明、手足太阳于臂臑，过肩前与手少阳会于臑会、天髎，郄会手足少阳、足阳明于肩井。入肩后会手太阳、阳跻于臑俞，上循耳后会手足少阳于风池，上脑空、承灵、正营、目窗、临泣、下额与手足少阳、阳明五脉会于阳白，循头入耳，上至本神而止。

6、阴跻脉

阴跻者足少阴之别脉。其脉起于跟中足少阴然谷穴之后，同足少阴循内踝下照海穴，上内踝之上二寸，以交信为郄。直上循阴股入阴上，循胸里入缺盆，上出人迎之前，至咽咙交贯冲脉，入頄内廉上行属目内眦，与手足太阳、只阳明阳跻五脉会于睛明而上行。

7、阳跻脉

阳跻者足太阳之别脉。其脉起于跟中，出于外踝，下足太阳申脉穴，当踝后绕跟以仆参为本，上外踝三寸，以附阳为郄。

直上循股外廉，循胁后髀上会手太阳、阳维于臑俞。上行肩髆外廉会于手阳明于巨骨。会手阴明、少阳于肩髃，上人迎夹口吻会手足阳明任脉于地仓。同足阳明上而行巨窌，复会任脉于承泣，至目内眦与手足太阳、足阳明、阴跻五脉会于睛明穴。以睛明上行入发际，下耳后入风池而终。

8、带脉

带脉者起于季胁足厥阴之章门穴。同足少阳循带脉穴(章门是足厥阴、少阳之会)，围身一周，如束带然，又与少阳会于五枢、维道。

古代著名养生家张紫阳所著《八脉经》说："八脉者、冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跻脉在尾闾前阴囊下，阳跻脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡有此八脉，俱属阴神，闭而不开、惟以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴　为先。此脉才动，诸脉皆通。次督脉冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跻一脉，散在丹经，其名颇多。曰天根、曰死户、曰复命关、曰跻都鬼户、曰死生根，有神生之、名曰桃康上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝。阳长阴消、水中火发、雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻佗，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡，乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生气根，产铅之地也。医家不知有此。"

李濒湖说："丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴跻者。而紫阳八脉经所载经脉，稍与

医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。"(以上摘录自本草纲目奇经八脉考)。

(三)十五络脉

肺络列缺穴，心络通里穴，心包络内关穴，
小肠络支正穴，三焦络外关穴，大肠络偏历穴，
脾络公孙穴，肾络大钟穴，肝络蠡沟穴，
胆络光明穴，膀胱络飞阳穴，胃络丰隆穴，
脾大络大包穴，督脉络长强穴，任脉络鸠尾穴。

(四)十二募穴

肺募中府穴，心募巨阙穴，心包募膻中穴，
小肠募关元穴，三焦募石门穴，大肠募天枢穴，
脾募章门穴，肾募京门穴，肝募期门穴，
胆募日月穴，膀胱募中极穴，胃募中脘穴。

(五)十二俞穴

肺俞、心俞、厥阴俞、小肠俞、三焦俞、
大肠俞、脾俞、肾俞、肝俞、胆俞、膀胱俞、
胃俞。

(六)十二原穴

肺原太渊穴，心原神门穴，心包原大陵穴，
小肠原腕骨穴，三焦原阳池，大肠原合谷穴，
脾原太白穴，肾原太溪穴，肝原太冲穴，
胆原丘墟穴，膀胱原京骨穴，胃原冲阳穴。

(七)十二郄穴

肺郄孔最穴，小肠郄养老穴，心郄阴郄穴，
心包郄郄门穴，三焦郄会宗穴，大肠郄温溜穴，
脾郄地机穴，肾郄水泉穴，肝郄中都穴，

胆郄外丘穴，膀胱郄金门穴，胃郄梁丘穴。

（八）八脉交会穴

肺列缺穴通任脉，小肠后溪穴通督脉，
膀胱申脉穴通阳跻脉，肾照海穴通阴跻脉，
脾公孙穴通冲脉，心包内关穴通阴维脉，
胆临泣穴通带脉，三焦外关穴通阳维脉。

（九）八会穴

血会膈俞，气会膻中，脉会太渊，筋会阳陵泉，
骨会大杼，髓会绝骨，脏会章门，腑会中脘。

（十）三才穴

天穴百会、人穴旋玑，地穴涌泉。

三、脏腑详观

祖国医学认为：心者君主之官，神明出焉。为手少阴之脉，通于夏气，少血多气，午时血气注此，属丙丁。肺主相传之官，治节出焉。为手太阴之脉，通于秋气，多气少血，寅时血气注此，属庚辛。肝主将军之官，谋虑出焉。为足厥阴之脉，通于春气，多血少气，丑时血气注此，属甲乙。脾生仓廪之官，五味出焉。为足太阴之脉，通于土气，少血多气，巳时血气注此，属戊己。胃生仓廪之官，五味出焉。为足阳明之脉，通于土气，多血多气，辰时血气注此。胆主中正之官，决断出焉。为足少阳之脉，多气少血，子时血气注此。膻中（心包）主使臣之官，喜乐出焉。为手厥阴之脉，多血少气，戌时血气注此。大肠主传导之官，变化出焉。为手阳明之脉，血气俱多，卯时血气注此。小肠主受盛之官，化物出焉。为手太阳之脉，多血少气，未时血气注此。肾主作强之官，伎巧出焉。为足少阴之脉，通于冬气，少血多气，酉时血气注此。属壬癸。三焦主决渎之官，水道出焉。为

手少阳之脉，少血多气，亥时血气注此。膀胱主州都之官，津液藏也，气化则能出焉。为足太阳之脉，多血少气，申时血气注此。儒曰九曲明珠，释曰九重铁鼓，道曰九曲黄河，此化气上鼎之路。学道者先须开通尾闾关，此关若不开通，则阴阳无由而升降，神气无由而周流，则去道远矣。

四、三花聚顶

初步功夫炼精化气，中步功夫炼气化神，上步功夫炼神还虚，精生气，气生神，神合道，返本还原入于太虚，是为三花聚顶。三花聚顶，即二目光下照丹田，丹田由内发出白光，日久变为紫光，二光合一，再接天光，为三花聚顶。非五气朝元不能三花聚顶。凡用此功，真意动为火，真意定为土，此为土生金，金生水，水生木、木生火、火生土。真意大定，为五行全，生生化化，则灵根得孕，无　不难出。有意念，熟有知识，俱是魔，心肝脾肺肾皆是魔巢，若心底灵明，则先天大道不难矣。

五、五气朝元

五气即五脏之气，气在气穴中而流入五脏内，入肺为金气，入心为火气，入肝为木气，入脾为土气，入肾为水气。此五行五气入五脏各有衰旺，遇有一经衰，则身弱、过旺则痛。人能清心寡欲，将五气息息归根，归于气穴中，从尾闾上透泥丸，与性接合，再下重楼至诸脏。心内之气阳中真阴，又为无根树，心火太旺，火旺则血枯。元神主静不宜动，清静主虚，则心中阴神自灵。小肠与出真气属阳，其气与心气合而为一，心不动则气固，为火朝元。肺气属阴，大肠气发出真气为阳，其气与肺气合而为一，忘情则伏魄，为金朝元。肝属阴，主人之烦闷，胆气属阳肋肝，若能与肝合而为一，心性寂则魂藏，为木朝元。脾气属阴，胃气属阳，二气合而为一，四大安和则意定，为土朝元。肾

气属阴动则属阳，膀胱气属阴、二气合而为一，身不动则精固，为水朝元。五气乃十气造成，五脏六腑之气能养后天之身，非五气朝元之先天气。身心清静养太和，是养得五气朝元之气。先天气能养命，后天气能养身。凝神五气发动，其气升，五脏之气皆升。其气降，五脏之气皆降。除之后五合气合一，为攒族五形，又为金木交并性情合一，上二目合并为一时，丹田五气发生金光，现于目前。性光之内为全身万脉归宗，阴阳之气化成纯阳之光，才为五气朝元。

六、诸窍异名

人生自落地一声，名曰后天。剪断脐带天命真性着于祖窍，昼居二目，藏于泥丸，夜潜两肾蓄于丹鼎，故脐轮谓之生门，两肾中间谓之命门。脐下一寸二分谓之下丹田，一寸五分曰关元气海，顶为须弥，上有九宫。中曰泥丸为青女，口为丹池，咽喉有两窍，左为食管，右为气管，气管为十二重楼。心窍为绛宫，腰眼为密户，又曰两肾，粪门为谷道，前有玉炉穴，阳为天根，阴为月窟，中有两窍。上为水窍，下为精血往来之路，所通机石，在西江内两短叶处，乃为对剑之窍也，又曰生门，深入则人之生门死户了，上鹊桥是彼舌，下鹊桥是玉基，脊骨二十四节为阴河，足心为涌泉穴（见《玄微心印》）。

七、真气是怎样运行的

人体之气在体内运行分为营气、卫气、真气三种。

现试述如下：

周天宿度：天体周围皆三百六十五度又四分度之一，径为一百二十一度四分度之三。天左旋日东出地上，西入地下，动而不息，一昼夜行三百六十六度四分度之一，太阳每日移动一度，故天左旋三百六十六度，然后复出于东方。十二辰乃十二

月斗纲所指之地。斗纲所指之辰即一月元年所在,正月指寅,二月指卯……。十二次乃日月所会之处。凡日月一岁十二会,故有十二次。建子之月次名元枵,建丑之月次名星纪。十二分野即辰次所临之地。在天为十二辰、十二次,在地为十二月、十二时。

太虚广大无际,天文家用较为恒定的二十八宿星定位,以斗、牛、女、虚、危、室、壁,为北方玄武七宿;奎、娄、胃、昴、毕、觜、参,为西方白虎七宿;井、鬼、柳、星、张、翼、轸,为南方朱雀七宿;角、亢、氐、房、心、尾、箕,为东方青龙七宿。每宿为36分,二十八宿共为1008分圆周长度,地球循着二十八宿1008分周天长度绕太阳公转一周,需三百六十五天,称为一周天。

天人关系:天有二十八宿,十二月,二十四节气,365天。人有十二经,应十二月;十二经双侧合之为二十四脉,应二十四节气;二十四脉加任督二脉,跻脉双侧共计二十八脉,应二十八宿;二十八脉中的三百六十五个气穴,应三百六十五天。

(一)营气的运行:饮食入胃化为精气,清者为营,称为营气;浊者为卫,称为卫气。营行于脉中,卫行于脉外,循经脉运于全身,终而复始。营气运行次序先从手太阴肺经发出,流注于手阳明大肠经,足阳明胃经,足太阴脾经,手少阴心经,手太阳小肠经,足太阳膀胱经,足少阴肾经,手厥阴心包经,手少阳三焦经,足少阳胆经,足厥阴肝经,又回至手太阴肺经。其支脉从肝别走督脉、任脉,也注肺经,终而复始,如环无端,称为营气之周天。

二十八脉总长度为1620寸。一呼一吸为一息,一昼夜13500息,一息气行六寸,一昼夜营气运行81000寸。81000÷1620等于一昼夜营气运行于身五十周次。每周次所需时间,

用现代时间计算则为28分48秒钟。就是说在28分48秒内，营气从肺至肝又回到肺，经历了二十八脉，365气穴。

(二)卫气的运行：天体的运行环周于二十八宿之间，自东至西，从房宿到昴宿为纬；自北至南，从虚宿到张宿为经。从东方的房宿，经南方至西方的毕宿，包括十四宿属于阳，主白天。从西方的昴宿，经北方到东方的心宿，包括十四宿属于阴，主夜间。人体卫气的运行和天体有着一样的规律。在一昼夜之中，要循行于全身五十周次，白天在阳分行二十五周次，夜间在阴分行二十五周次。每到黎明时候，卫气从足太阳膀胱经的晴明穴开始，沿膀胱经从头、背下行至脚的至阴穴。从目外眦别出向下，沿手太阳小肠至少泽穴。从目外眦沿是少阳胆下行至脚窍阴穴。由头部沿手少阳三焦经至关冲穴。从面颊车部位沿足阳明经下行至脚的厉兑穴。从耳下沿手阳明大肠经至商阳穴。足三阳均归足少阴涌泉后，又浮出内踝，由足少阴别脉阳跻脉上行复会合足太阳膀胱睛明穴。手三阳均入手少阴少府穴，转会合于面目，终而复始循环二十五周次。至夜转入阴经足少阴肾、手少阴心、手太阴肺、足厥阴肝、足太阴脾复归于足少阴肾，也周而复始循行二十五周次。至黎明由肾经上浮足太阳睛明穴，一昼夜共五十周次。

日行天周一宿，卫气在人身运行一周次又十分之八；日行二宿，卫气运行三周次又十分之六……日行二十八宿，卫气运行五十周次。

水下一刻(一刻等于现代时间14分24秒)卫气在手足太阳；水下二刻，卫气在手足少阳；水下三刻，卫气在手足阳明；水下四刻，卫气在阴与足少阴肾；水下五刻又在手足左阳……，水下二十五刻，卫气在手足太阳。此是半日的度数，日行

从房宿至毕宿共周历一十四宿，适水下五十刻。经过一昼夜水下一百刻，卫气则完成人体五十周次的环行。

（三）真气的运行：人体的真气是由肾经精气转化而成的。肾藏精，主水，水有润下的特性。心藏神，主火，火有温煦的作用。人效法天然之理，以日蒸发海水为云，阳极生阴，由云变雨的自然规律，闭目养神，意守丹田的方法，以心火温煦肾水，使肾精之水化为真气积于下丹田气海之中，待真气充足，自行由尾闾关循督脉上行，经夹脊关，至玉枕关入脑归上丹田复降中丹田之中，至此为任督二脉通。任督二脉通则百脉皆通。功夫到此，百脉流通，百病皆除。

第七章　静功练法

老子《道德经》第十六章曰："静胜热，躁胜寒，清静为天下正。"老子《道德经》第四十五章曰："致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命、复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃火，没身不殆。"故养生之法以静为主。静，可以参赞化育，下可以包罗万象。静，不但悟功法道理可用，齐家治国也不可用。静之一宗，妙理无穷，但言静者多，而知静者少，故欲静而不能静，是未寻着静的根源。静之根源，先要看空世界。静之门，当从不静处下斩绝工夫，静之终当于常静。念头一起随即消灭，灭而复生，不使之生，生而即灭，使其永灭。静之极，不静自静，何尝言静，何尝言不静，止于至善者，莫过于静。静之于斯，泰山崩于前而不惊，非故不惊，崩前而若未崩前也。美女当前而不动，非故当前不动，当前而若未当前也。至于动作行为，待人接物，其镇静之功，自然有不知其所以然者，故能静则万物皆归。不特静中静，而动中亦静，动静俱静，功夫可有成。佛教的功法言明心见性，非静不能明与见；儒家功法言穷理尽性，非静不能穷与尽；道家言修真养性，非静不能修与养。静是一切功法之命脉，试看一日无夜之静，则无昼动之本；四时无冬之静，则无春动之本，是道本于静，此然之理。静是释、儒、道三家功法中不可少的，由静而后安，安而后能虑，虑而后能得，静是养生功夫的基础。

静功养生必须清除人的所欲、干扰，要清心正定，克去人欲之私，澄心平静，事来应之，事去从于心。古人说："先把世情齐放下，次将道理细研精，未炼还丹先炼性，未修大药且修心，心修自然丹信至，性清然后药才生。"炼得思想一点杂念没有，心内如灯之常明豁亮，古人称之"内丹成"。如心神不能正定，对功夫若得若失，自己疑惑不定，效果不显，徒劳无功。

静功的内容分为炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道四个方面。其中炼精化气是全部功夫的基础。古人说："若要不老，还精补脑。"精本是液体，是沉重之物，焉能升向九阳之顶补脑呢？这必须以炼精化气功夫将阴精化为阳气（即真气）贮存下丹田，日积月累，炼的真气充足，以阳升阴降的规律，用真气冲开督脉尾闾经过夹脊、玉枕升入脑海，这就是还精补脑。阳气升脑后到了顶端，阳极阴生，阳气化为阴液由重楼（称为十二重楼）即气管循任脉归中丹田，打通了任督二脉，修复了全身奇经八脉、十二经络和十五络脉，增强了五脏六腑及脑细胞的功能，延长脑及全体组织活命率，推迟衰老期程，这就是练静功的目的。全部功夫分练功姿式、入静方法、炼精化气方法、采真气归炉方法、真气通关方法等。

一、练功姿式

不论做什么准有一定的法则，练功亦然，功夫效果的好坏和姿式有很大关系。练功姿式分为坐禅式、卧禅式、站禅式三种。练功的姿式不同，而其目的则一，收效亦同。一般以坐禅为主，卧禅次之，站禅第三。坐禅下肢容易麻木、卧禅容易入睡，各有长短之处，随人喜愿选之。

（一）坐禅式：每日早晨四点钟以前起床，穿好衣服，宽衣松带，领扣解开，如需解大小便，可事先解手，然后摆好姿式，

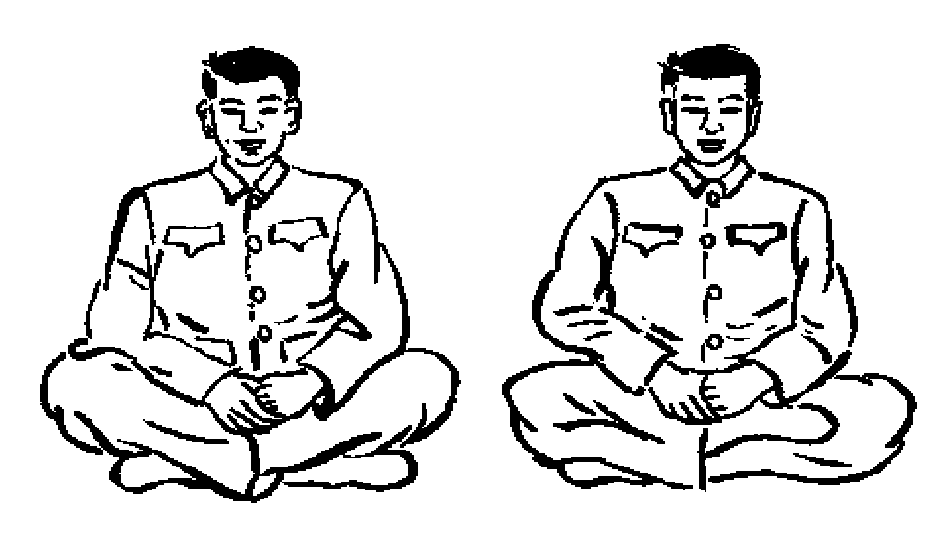


图 8　自由盘式　　　图 9　单盘式

盘膝端坐。坐的姿式，左腿先盘屈，右腿盘于左腿脚腕外部位，以舒适为宜，这叫做自由盘式（如图 8），这是初下手的坐法。待功夫深了可改为单盘法，即左腿先盘曲，右腿曲膝压于左腿之上（如图 9），这样较自由盘法为稳当。功夫深了再改为双盘法，即右腿在下左腿在上，再将右脚从外翻到左腿之上（图 10），这样坐势更为稳固，入静几天也不变形。其两手姿式，左手大拇指切左手第四指根部横纹，即十二相属的子位（子鼠），右手大拇指插入左手的大拇指所屈曲隙内，右手其余四指外包握左手四指，双手掌心向内，伏置脐下下丹田处，两肘稍微向前，不要紧贴肋胁。项部以着衣领为宜，下颌稍向内收，两肩放松，垂肩坠肘，胸部内含，腰部发松，腹部内收，腰部后坐，全身放松。

坐禅式也可以采取垂腿坐式：即坐在高低适宜的椅凳上，大腿保持水平，小腿垂直，两脚着地，两膝距离 20 厘米为宜（图 11）两手按于两膝之上，其余同坐禅式。

（二）卧禅式：卧禅以睡卧式练功，人多有专练此功的，如



图 10　双盘式

春秋战国时代的孔子，五代的华山祖师陈希夷和张三丰等，均以卧禅练功。卧禅式对年老体弱者很为适宜。



图 11　垂坐式

希夷睡功式：

希夷姓陈名博，御赐之御号。他的睡功以左侧向下，曲其左肱以手心垫面，开其大食二指，以左耳安放于大、食指之开空处，则耳窍留空不致塞耳之弊。腰背直，曲其左腿，达其坤腹，泰然安贴于褥际。置安右腿于左脚侧，以右手手心安贴脐轮，而凝其神于脐后，存想我一身威如水晶之明，而如睡于平波水面，下空无底，而一身被褥存想化为白气，如鸡卵而我睡于其中，此是左侧卧功之法。如右侧亦如左侧法，左右睡功随人任意选之，其余均同坐禅。我喜欢自由式卧法，即右侧向下，右腿伸直，左腿曲屈，右手置右耳前，左手置于左臀部间（图12）。

环阳睡卧功式：

环阳是茅山柏子有李老君之号。环阳睡功是仰卧方式，上半身垫物须高于下半身的垫物，高约三、五寸，仰面睡卧其上，



图 12　自由卧式

两手置于身之左右两侧，两臂八字开放，两腿亦然，两腿各离肾囊一、二寸许，钳口闭目而冥其心，时约十余息，存想氤氲然如云雾绕我一身内外，以意凝留绛宫（有若存若忘之诀），两目冥照于胸背褥下，有若无底然（亦不要太作意，而松松如颐而已），其中妙义有不可胜述者。其余均同坐禅。

渔父词：

蛰法无声却有，声声说与内心听。

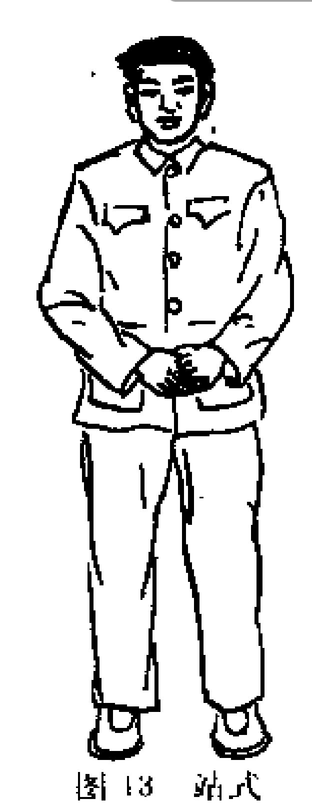
神默默气冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。

蛰龙吟：

睡眠酣睡昭仙，石根高卧忘其年。

三光沉论性自圆，气气归玄窍，息息任天然，莫散乱，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现，无走失，有防闲，真火候，运中间，行七返，不艰难，炼九还，何嗟叹，静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠，人言我是朦胧汉，我却眠兮眠未眠，蒙就了真卧禅，养成了真胎元，卧龙真气便升天。此蛰法，是谁传，曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谙，五龙飞跃出深谭，卧功之法传图南，最后出于三丰仙。

（三）站樁式：站樁式以站立为姿式，其方法：头顶如有线吊系悬于空，项部着衣领，两肩下垂，两手同坐式置于下丹田处。两脚相距一尺许，身体似置于白云之中。其余同坐禅式


图 13　站式

(图 13)。

二、入静方法

摆好姿势以后，静一分钟左右，由头至脚依次放松，精神不要紧张，两目凝视前方，心神放下，消除杂念，思想高度集中，待心身平静了，气息和平了，再将双目上眼皮下垂，俗称“垂廉”。双目如闭非闭，耳不外听，呼吸细长均匀，闭口合齿，舌舐上腭，目观鼻尖，思想注意力集中于下丹田，为之凝神入气穴或意守丹田，似守非守，不即不离，勿忘勿助，微微着一点意念凝于丹田气穴之中，耳目都收入于中，万念俱泯，一灵独存，先存后忘，活活泼泼，悠悠扬扬，随呼吸之机将气沉至下丹田，思想注意呼气，不注意吸气，吸气顺其自然，但觉呼吸和缓、空、洞、畅快，即是正真存神达化之功。心止于气穴为凝神，真气充足蛰于脐下为胎息，澄之又澄，沉之又沉，心息相依，意气相合，神气融合，觉恍惚阳生，而如醉意，到了无天、无地、无人、无我之乡，轻快之感难以形容。古人称为己土。

假若每静坐时，万事具涌于心，想这想那，思想不能集中，杂念不能除，可采用记数方法，即一心默守阖辟之机，出入之数，神存气穴，存想呼吸之气，由督脉上升如红日，又乾顶似皓月；由任脉下降坤炉，一数记十数，十数记百数，千数以及万数无错，摄心在数，勿令念散意乱，这是炼己收心猿拴意马之法。从有心化为无心，使心体空空洞洞，则无生灭。欲除妄念先持正觉，有觉自然无念，无念积习成熟可致无梦。心不炼则神不

定，性光必摇，意不炼则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲，时时一心内守，处处万缘皆空，而性天清凉，方不为喜所迷，故说未炼还丹先炼己，达到每坐时一点杂念无有，才能进入无为之乡。

诗曰：

落魄江湖数十秋，逢师咬破铁馒头，
十分佳味谁调蜜，半夜残灯可着油，
信功形理堪入妙，方知性命要双修，
自从会得些儿后，忘却人间万斗愁。
纷纷内外景如麻，有地驰驱事可夸，
撒手不迷真捷径，回头返照即吾家，
六根清净无些障，五蕴虚空绝点瑕，
了了忘忘方寸寂，一轮明月照南华。

三、炼精化气方法

炼精化气是静功主要功法，为三大功法之一。它分为采取法、烹炼法、温养法三步功夫。

第一步采取法：在入静中，直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，元精吐露之际，最易下流而出，古人为之活子时到，当即用功，用回光反照、神注气穴、以巽风逆吹命宫离火，煽开炉焰，而炉中之意切莫着于呼吸，只专意于气穴。诀曰：要知采时之呼吸，而吸则有心，呼则无意、心力提起，目光射定，一丝不挂，万缘皆空，呼吸是用吸不用呼，而呼出则随之而已，或十息，或数十息，以外肾消缩尽净为止，古人为之采药归炉。始举即采则易伏，倘睡浓觉迟，阳壮性烈不能强采，久战以伤其气，只凝神照定阴跻一脉（会阴穴），将身心放下，忘形无我，息息归根，自吹自嘘，待旺际将衰，欲回未消之际，不过吸提三、五

之顷，即元气收回尽净，精即归炉。当用烹炼法炼之。

第二步烹炼法：采精归炉以后即用烹炼之法。其方法是呼吸并用，一烹一炼，升则有心，降则有意，吸为采取，呼为烹炼，总要悠扬调畅，切忌猛烈短促，以 36 息为度或 72 息亦可。将丹田气机煽开，炼的丹田自吹自嘘用以下第三步温养法温养。元精尽化为元气，归宿命宫谓之炼。此时炼完之后，要以文火多坐百息之久，方可卧睡归入混沌。若罢功太早，真精不能化而为气，终有走失之患。

第三步温养法：烹炼之后止住有为之呼吸，用自然之呼吸吹嘘，熏蒸温养，始而有觉有照而无为，虚心安神于气穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之，似炉中有火种不绝，悠悠常存，心息相依，神气相注，不存而自守，不息而自嘘，神气皆归静定，不知不觉而入混沌之中。古人谓之温养，又谓之沐浴。如此日日寂照，夜夜勤行，少年不过月余，中年不过百日，老年不过期年，水火交、心肾接，丹田发烧真气产生，真气充满，自然呼吸顿然倒回气海，玄关窍冲破三关到乾顶之中了。第三步温养法除在真精发生时用采取法、烹炼法和温养法外，平常都宜用之。即每日必行之功。

在采取烹炼当中，武火轻重很重要，关系到效果的成败，武火是采药归炉，用吸不用呼，吸往上提，呼则随之。呼短吸长，是吸则有心，呼则无意，其中有升中降、降中升。调药失于武火，轻重不均必须危险，如武火太轻，呼吸浮而不能归根，以致阴精积累腹中，停蓄不化，终有走之失患；若武火太重，则呼吸粗而不能调畅，以致冷气停蓄腹中，难免生肚腹疼痛、大便溏泻之患。要知武火只是将心提足，眸光窥定，一团真意磐结凝聚，而不知有他，其存心结想丹田之中，如分金炉一般，鼓动

异风(呼吸),即是抽动风匣,煽开橐籥,不过借后天之气机,一呼一吸,息息归根,激动先天气机,使两气鼓动于丹田之内,盘旋于气穴之中,自然阖辟相应,悠然橐籥自鼓,如冲出炉烟,一烹一炼,总以神合气,气会神,只觉丹田内炼得如金汁银浪,晃晃滚如浩月之光,阴精复何有哉。

先天元精之子时来自虚无杳冥之中,似无天地人物,空空洞洞、虚虚灵灵而冲动阳关,乃是先天元始祖气,纯属先天英华而无渣滓,可为真精,即当采取归炉,接行烹炼之法,渐凝渐住而结丹。凡后天嬬精之子时来自思淫、梦魂颠倒之中,有天地人物而冲动阳关外肾,为情欲交感所变之阴精,乃是后天之浊气,不堪为用,必须采归炉中,猛烹急炼,运动武火,煽开炉焰,务使化为气,方不为害。其烹炼之法,以呼吸凡火,引动命门真火,而以性中之真火主之,使三火腾光发焰于炉,顽金焉有不化之理。

梦寐走丹医学称为梦遗精滑,养生家称为梦寐走丹。火龙先生说:或有深寐之时,外阳不举,仅自走泄是何缘故?此炼精时用风火不足,火候不到之处,是断而不续,而无绵密之功,或神昏贪睡,知采而不知炼,是阳精收摄不尽,知炼而不知养,是阳精熔化不完,不能返成气,则火寒丹冷,梦中多有阴邪来扰,便有走失之患。或巽风(呼吸)太过,而离火(心火)不足,或着意口鼻外吸冷气入内,以致腹痛大便溏泻,皆为火候不精之故。

锻炼之际,要神住于内,心忘于外,而真意总不离乎丹田气穴之内。再者劳心则神驰而无主,劳力则气散而消耗,心力劳碌睡坐不安,先放下身心大休息一回,静定一时。古人说:欲静其心,先安其身。然后凝神下丹田,当速以武火锻炼三十六

息，然后入于混沌之中，不然真精必外泄而不固。

诗曰：

静功金丹理最精，先天一点少人明，
不拘贫富家家有，无论贤愚种种生，
吞向腹中方有孕，将来掌上却无形，
世人问我难回答，遥指天边月出庚。

二七谁家女，眉端彩色光，
人皆贪爱欲，色迷心神荡，
一点灵丹透，浑身汗粉香，
霎时乾找汞，换骨作纯阳。

四、采真气归炉方法

(一)真气产出老嫩辩别方法

崔公说：玄关透露，真气将产，贵乎知时，无中生有，真气产出即其时，然又不可采之过早，过早则药嫩气微而不灵。也不可太迟，太迟则药老气散而不聚。必须不老不嫩方是采取真时。故曰，药产有时，玄关窍开即其时，不知其时当面错过是为之失时。

邱长春说：先天真种本来无相，因神气交感混合已极，不知不觉忽然丹田融融洽洽周身苏绵快乐，痒生毫窍，身必无主，丹田温暖，气机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷风吹入，而气穴之中忽然中鋆有声，擎战多时忽又停住不动，忽又吼的一声，呼吸顿然倒回气海，不出不入，鋆鋆有声，擎战多时，一连三次五次或六十次而后已。丹田空洞无际，上无覆下无基，中含一物此乃是真气。气机将嫩之时，切不可动念采取，当还虚以待之，其心息如磁石之相含，神气如蛰虫之相含，如

在母腹未生之前，恍恍惚惚我自不肯舍彼，彼自不肯离我，相亲相恋纽成一团，不知不觉入于混沌。其中景象似施翕而实未见其施翕，似泄漏而实未至泄漏，其妙真不可言语形容。少焉痒生毫窍、肢体如绵、恍惚之间心性复灵、上则呼吸复起、下则阳物复兴，丹田之气自下往后行，肾管根毛之间，其痒快乐，所谓气满任督自开，琛钟一扣，玉洞双开，药产神知，此时正是真玄关窍开，真气产出时间，这正是不老不嫩顺行之时，此才是气满而返乾体未破之时。可用采真气口诀采之。过此时即药老而散了。

（二）采真气方法

李太虚说：玄关窍开，快乐之景有一连二三十次而后止，有连一二十次而后止，久暂原自不同，此是炼精化气做出真景实验。玄关窍开一次，行周天火符一次（即采取烹炼一次），谓之颠倒阴阳三百六十息。

纯阳说：此时采真气归炉，有吸、舐、撮、闭之妙法，鼻中吸气以接光天，舌舐上腭以迎甘露，紧撮谷道内中上提，闭塞垂廉回光返照。紧闭六门凝神入气穴，目光照定，心力提足，一意不散，万缘皆空，用吸字往上提，用舐字舌舐上腭，用闭字闭住三关（耳目口），目光窥定用吸不用呼，采真气以归坤炉。如上不闭三关，则神外驰而气不凝，下不闭谷道则火不聚而金不升，除去撮字，余皆并行，而撮字在气机将回之时，直待外肾消缩尽净之后，用封固丹炉方法封固之。

（三）封固丹炉方法

冲虚云：药即归炉须用真意封固，停息以伏神气。封固者，闭塞耳目口三关，有凝神聚气温养之意。停息者非闭息，而是不行采药鼓嘘之法。将神气随吸入，伏于气穴，略停一息之倾，

盘旋于丹田之上，待息起随呼接吸之际，以神驭气，由督脉后升，用真意领元气，自坤腹逆上乾顶，由此开始行小周天火符。

(四)小周天进阳火退阴符方法

《大成捷要》云：药即归炉封固，即当速用周天法轮，子进阳火后升至巳时止，午时退阴符而前降至亥时止。进阳火为采取，退阴符为烹炼。进阳火中间有卯时沐浴，退阴符中间有酉时沐浴。进阳火以吸为武，以呼为文，退阴符以呼为武以吸为文。沐浴呼吸无心。进阳火神注下田，退阴符神注上田。小周天度数口诀是：进阳火、退阴符是后天之气封固毕，第一息为子升三十六吸为一时，丑寅二时，再行七十二吸，三时共一百零八吸，到卯时沐浴，神住夹脊，默记三十六吸有觉而无为，谓之大休息一场，数足三十六，再行辰巳二时七十二吸，连卯时在内共六阳时为二百一十六吸。午退阴符二十四呼为一时，未申二时为四十八呼，三时共七十二呼，酉时沐浴默记二十四呼，再行戌亥二时四十八呼，合六阴时共一百四十四呼。六阳六阴合周天数三百六十息。如此进阳火退阴符必然行满周天数足，元精方保无走脱之患。进阳火，退阴符，卯酉沐浴周天，如真意散乱恍惚，金丹终有走失，练功者须加倍小心(以上十二时系形容词，并非一天的十二个时辰，也不是一个时辰必呼吸之次数，而是进阳火、退阴符二百一十六和一百四十四分节数。如三十六、二十四均乘于六，合为三百六十之数)。

(五)行小周天真意不可散乱

张虚静云：子进阳火，用真意封固以毕，以元神领元气，存想一轮红日从督脉上升，自坤炉移上乾顶。当升之时千万不可降，只等二百一十六吸数足。午退阳符，以元神领元气，存想一轮皓月由任脉自乾顶降下坤炉，当降之时千万不可升，只等一

百四十四呼数足。古曰颠倒阴阳三百六十息，小周天火候满足，复入混沌，文火温养，寂照下田而不动，只待玄关窍开真气产出，而复行周天法轮。

抱朴子云：火符利弊不可不知。一在念不可起，起则火炎；一在意不可散，散则火冷；一在目不可外视，外视则神驰而伤魂；一在呼吸不可骤，骤则散乱无归；一在呼吸不可停，停则断续无力，忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害，若不小心仅防危险，万无一成。欲除此弊，法在运炼周天时，振其精神，奋其志气，一念不起，一意不散，内不知有我，外不知有物，主敬存诚，一志凝神，使一灵性光率领元气循行任督，无勤无惰，勿忘勿助，进阳火如赤日后升，退阴符似皓月前降，随息上下历历如见，不粘不脱，不即不离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，密密绵绵，空空洞洞，悠悠荡荡，速无躐等之弊，缓无停滞之患，刚柔得中，神气合一，上下一贯，前后同轨，我只一念归中，自然恰好，至当无过不及，而无泛澜流窜停留濡滞之弊。

诗曰：

周天火候理最精，三六二四要记清。
后升守坤不可降，前降守乾不可升，
吸为采取进阳火，呼为烹炼退阴符，
真意散乱真气失，含含糊糊枉费心。
谁人识得周天理，日月常明长筹星。

(六)炼精有气荡气滞之危险不可不知

觉真云：炼精时不失于气荡，便失于气滞。气荡之失或因心生怠懈，或因神运过速，以致真气泛澜无羁，而不能由中道以升降，难免流窜经络之患；气滞之失，皆因用心过执，亢神迟钝，真气停留既不能运行自如，怎样冲和调畅，故不免壅塞濡

滞之患。

五、真气通关方法

(一)阳光三现

达摩云:"玄关窍开真种产出,封固沐浴,进火退符,三百六十周天数足,不使进退之间有太过不及之患"。视看吕纯阳还丹三次未成,邱长春还丹四次皆败,火候细微,若有运炼不到之处,丹必走失,前功废矣。以至马阴藏相,阳关一闭,火足药灵,龟头缩回,丹放毫光,小周天火足丹热,当知止火之候。凡火未足而止火,则大药不生,火已过而止火,则真气不聚,必倾危险。龟头缩入腹内,不得认为火足,纵有外光发现,必非大药也。初发现于眉前,久则自下田上达于目,光明闪灼,即阳光一现之景;掣电两眉之间,阳光一现火候未足,阴根未缩,凡遇阳生,当即采炼一周,以至采炼多番,周而复周,静而复静,务期圆三百六十周天之数,直炼至龟缩不举,阳光二现。静定之中,一连二、三次而后已,或丹光涌现出明如金钱,赤如火珠,从大眼角流出,累累成珠,一连两三颗滚之下滴,落在身上似觉有声,到此阳光二现之时,只要龟缩不举,纵有生机,亦不外驰于肾管,而生机只内动于气根,故气根在内萌动,或一动或两动,亦所时有,万不可复行周天之火(采取烹炼),速宜入定,含光静养,只等阳光三现景到之时。

华阳禅师云:火足止火,虽言不行周天升降之火,时刻不可须臾离火,常常温养,以待阳光三现。或隔一日,或成对时,而丹光仍同前呈现,自丹田涌出,上涌于目,掣电于两目之间,一连二三次而复已,谓之大药产时,正是"南华路上月华明",阳光三现即当止火。若不止火,阳光四现大药走失,真可悲哉。

至于止火口诀,乾阳子云:不知止火之候,亦不知采大药

之景，故曰万无一成。在关键时刻传出止火之候，正在龟缩不举，阳光二现之时传出采大药之诀，正在月华明静，阳光三现之际，不误景初至，而即止火，以失之速，亦不待四景至而止火，以失之迟。不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得长寿大丹之理。阳光三现，再速行七日采大药之功。

（二）真气通关方法

真气通关，古称采大药过关，是最关键的一节，成败就在这一着。尹喜云：行采大药之功，初采以真意眸光凝聚丹田，玄关窍开之处，轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取，心力要提足，目光要窥定，其呼吸自运，不可着意于呼吸，单候呼吸一住，而大药即生，呼吸不住大药不生。初一日、二日、三日瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖瞻卵，一念不起，一意不散，而六根震动之景即现。所谓六根者：耳、目、鼻、舌、身、意。先必将六根斩断，然后方得六根震动之景，斩六根可为六根不漏。因为六根不漏，才能出现六根震动之景。方法是：下用木座抵住谷道，身根不漏；上用鼻夹牢封鼻窍，鼻根不漏；唇齿相合舌舐上腭，舌根不漏；凝耳切莫外听，耳根不漏；目不外视，眼根不漏；一念不生，一意不散，六欲不起，六尘不染，意根不漏。能斩断六根，大药焉能有不生之理，目不外视，神气不漏，命根必固矣。六根不漏，自然有六根震动之景次第呈现，将现以神主乎气，以气育乎神，直养至神气真皈大定，混为一体结成金丹大药。而气穴之内，有惊战旋动情状，或一日二日不等，忽然觉得丹田气穴之内，一动二动微带疼痛之意，直待动过数次以后，渐觉的丹田之中出现一物，游行旋转于脐间，大如弹子，热如火珠，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若生风，脑中鹫鸣，以及身涌肢战，鼻搐之类皆是震动之景，再寂再照，再静再定，直静至

空定衡极，神藏气蛰之余，自抖然呈现，滚滚转转，上冲心位而心位不贮，下趋阳关，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道木座抵住，即隐藏气穴伏而不动，若用意勾引便入歧途，若不用意勾引，又违相缄，此两失之矣，不前不后，勿忘勿助，若存若亡，只等大药动而后引，方能透过关窍。

汉张良云：大药呈现动于气穴，须知气穴之下尾闾地界有四通歧路，上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。其尾闾一关有九窍，正中有一窍是黄道督脉正路；左右各四窍是赤道督脉歧路，皆髓实呼吸不通。谷道一窍虚而且通，乃是气液通行之熟路，尾闾、谷道一实一虚为下鹊桥。鼻上印堂皆髓实填塞不通，鼻下两窍且通，乃呼吸往来常路，印堂与鼻窍一实一虚名为上鹊桥。鼻和谷道能走漏真气须要小心，谨防走泄之危，故古有下用木座上用鼻夹之警语。

吕纯阳说：当大药过关之际，金丹（真气）在丹田复动三次，当用真意引真气自尾闾上升，如蛆行、似火熏、又似热气盘旋，自腰而起循督脉上行至平脊，此时慎勿开关，竖起夹脊，默守真气，直待热气壮甚，渐次开夹脊放气过关，以意引过直抵玉枕关，默守玄珠慎勿开关，待热气壮甚，忽然开关，随意引入脑中泥丸髓海。大药过关，若气壮之人，一撞三关即升至泥丸，气弱之人必须三次方到顶门。三关已过，升至泥丸，而九阳之气到了九天之上，其头有颠鸾壮，其身似麻酥之样，快乐无边，满面如蛛走蚁行，痒之欲搔，散之印堂，次到鼻柱、眼眶、两颧、两腮，以意守之，略停一息之顷，只觉津液满口，谓之甘露下降，如冰水盈池，圆陀陀、光灼灼聚在舌上，此时切记闭耳目口三关，勿令发通，静候还丹入口，切忌用意吞服，只宜随机而自流气管（重楼），进入肺窍觉有些气逆，这是平日顺行贯了，一

旦逆行便不顺从。是宜息心静候，顷即自顺，随着随其自流入于中丹田黄庭宫。入黄庭宫后，先行一次卯酉周天，自然灌溉五脏，使复归于肾，为之归根。自肾而转尾闾，复自尾闾而上泥丸，自泥丸而降入绛宫，为之复命。自此行之日久而不劳费事，若行走坐卧常常默运，则精气在内周流旋转，决无泄漏之患，当大药闯过三关到达颠顶，甘露下降，此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌化为无有，并不知身在何方。自此以后，不行采炼小周天，也不进阳火不退阴符(自然息住脉停，真气充满而不思食。初一月脉息不住，则谷不绝，但能减食，三月谷自壁，四月之后永绝烟火，乃真不食。古曰："气满不思食"。至此谷不绝而阴气难消，阴气不消，则阳气不纯，而犹思食，犹是有生死的短命凡夫)，进入了七日混沌蛰藏功夫。

李虚白说：过关不真，服食漠糊则有真气散漫，元神无依之患。真气过关服食以后，中宫必有胎息，常闻于静定之中，而任督二脉必有化景，或督脉化为桥，或任脉化为宝塔，或中宫化为丹炉，或中下两田化为虚空大界，别有天地而非同人间，一日之间有数十种变幻奇见等，此乃真过关服食之真景实验。若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息真觉，任督二脉必无化景，上下二田必无天地虚空大界景象，势必寂然无所闻，茫然无所见，使真气散漫化神无依，岂不危哉。诀曰："运炼周天时，速而不荡，缓而不滞，后升前降，协宜关窍，开通真切，有何危之。

(三)卯酉周天方法

真气通关后必须行卯酉周天一次，然后主静立极，深入寂灭凝胎功夫。《性命圭旨卯酉周天口诀中说："乾坤交媾，收外药也，此如卯酉周天收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降

也；内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。”这就是卯酉周天的用途。著《参同契》一书的著名养生家魏伯阳说：“世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，其可得乎。”这说明了卯酉周天的重要性。卯酉周天实际上是金木交并之方法。乾坤交媾是心肾相交，还精补脑。金属肺，木属肝、金木交并就是肝肺之气合一，只有通过心肾交，肝肺交，然后归于中土脾宫，方称五气朝元，达到四象返阴阳，阴阳还太极，太极变无极的目的。卯酉周天，其法要在真气通关后(乾坤交媾)行之，则真气(金丹)不致耗散。具体方法，先以法器顶住太玄(会阴穴)关口，次以行气主宰，并以目光下照坤脐良久，徐徐从左上照乾顶，少停从右降下坤脐，是为一度。又从坤脐而升上乾顶，再从乾顶而降下坤脐，如此三十六转，是为进阳火。三十六度毕，开关以退火，也用下照坤脐，只从右上至乾顶，再从左边降下坤脐是为一度，如此二十四转，为之退阴符。为什么要用目光皎瞩呢？两眼是阳窍，人之一身皆属阴、唯有这点属阳，我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，阳道则日长，阴道则日消。又能使真气上下循环，如天河之流转，此间眼之功用甚大矣。凡人初结胎时，天一生水，先生黑睛，而有瞳人(属肾)；地二生火，而有两眦(属心)；天三生木，而有黑珠(属肝)；地四生金，而有白珠(属肺)；天五生土，而有上下胞胎(属脾)。由此观之，五藏精华皆发于目。人成胎时先生其双目，始知目为先天之灵，元神所游之宅因而以目皎瞩。

(四)真气蕴藏方法

薛道光说：大药过关，古称为服食，谓之大河车，又称五龙捧圣。服食以后，必须行卯酉周天一遍，然后主静立极，深入寂

灭是为凝胎之际，如在母腹相似，虽有鸣罗响鼓也不知道，此时正要侣伴护持，混沌七日，七日之内忘形无我，不可有一时杂念，守中抱一，直至死而复生，如睡醒初觉，换过后天之封爻，露出先天根苗。如过七日仍睡，宜理唤醒，恐元神于静中出舍，堕入轮回，须从阴矫穴点之，或轻轻拍其背呼其名，方能复生。功夫到此印堂自有月光常明，只用死心守中抱一，此光自然常明，两眉中间，似电光闪灼，任督二脉打通百脉皆通，百病亦皆除，此时身自坚而自长寿。

功夫到此则完成了炼精化气，真气打通了任督二脉，清除了体内疾病。若欲更上求之，还有炼气化神和炼神还虚两步功夫，但炼此两步功夫要有一定的志气和条件，非人人可办到。

六、炼气化神

凡大药过关是炼精化气。气由后三关升上泥丸，阳极生阴，变为金液，降落丹田，谓之胎息。再以神意相守，使气与神相合为一体，为炼气化神，这步功夫成功为之金丹。未成胎前为之胎。现胎气老成必须以神火炼之，故古人又称为十月养胎。非胎即神与气。炼此功夫的目的使全身各组织变为真气一体。古人为之“纯阳”。寿命极坚。

（一）养胎口诀

魏伯阳说：“养胎之时必幽楼静室，闭户潜行，远鸡犬、妇女，避秽污触犯，勿令左右有声。养胎之功，当以元神为胎元之骨，以大药为胎元之肉，以元神为大药之主人，以大药为元神之宅舍。若有元神之主照，而无大药服食，纵能入定出神而不能脱胎现象。若得大药服食而无元神主照，虽然通透关窍，势必施得而施失。惟是大药服食以后，总以元神为大药之主，总以大药为元神之依，相与混合而不离，自然阳气日日发生，运

行于正路点化身中之阴，自然渐渐寂灭，而念虑不起，使阳神愈旺愈明，以至昏睡全无而能长生住世。

曹还阳云：大药过关，甘露下降，归入中丹田。七日混沌后接行，十月养胎之功夫。“历十月数不满为之幼胎”，所以说未炼还丹先炼己，炼已成熟后还丹，则心死神活。而在养胎之际无有乍离之患。养胎功夫在初百日，总要神气混一而不离，如离而复续，则火不成火，胎不成胎。中百日神气要全归大定，以不息为息，不火为火，方为真息真火。倘犹如有息而不能守，犹如有火而有觉为行。是未入虚无寂灭大定之境，难免幼胎之弊。或守胎而着于守，生守之妄想，不行火而全然不行，则失去行火之真理。是只静不动，只空不色而落于小成果。末百日行灭尽定之功，无出神之景，不得起出神之念，又不许心着闻见，离定而出静。不然总十月辛勤亦成短命之夫。

(二)安神祖窍口诀

许旌阳云：十月养胎之密旨，总以安神祖窍之内杳杳冥冥还乎太虚，若存若亡，不有不无。文火以养之，调和胎中而无燥寒之患。若失于燥则有火焚禅坐之危险，而阳神无依皈，全在有无念之间。凡有念则火燥，无念则火寒，火寒则有鼻垂玉柱之危，而坐化尸解，总以真念不散含光默默，真息绵绵。此这十月之真火候诀曰：真意往来无间断，知而不守是功夫。“要知结胎在下丹田，养胎在中丹田(黄庭)，中丹田居一身之正中，为虚无之灵窟”为之安神祖窍，如果结胎在下田，而不能移炉换鼎在中丹田，将来必出阴神道家而为鬼仙。

诗曰：

寻访长寿有何难，只要人心识倒颠。

休向山林寻至宝，必须城市觅真铅；

青龙锁住离交坎，白虎牵回兑入乾；
此术效他何将去，自然有路上青天。

（三）金液还丹口诀

三茅直云：凡养胎以入定为主，若静定日久，自然感觉坎中一点热气上冲心位，用真意引过尾闾由夹脊透玉枕入泥丸。如有触脑，自上领颗下降口中，壮如雀卵，味似阳酥，化为金液，沥沥如淋水之状，香似醍醐，味似甘露，速当以意迎之，徐徐嚥嚥下重楼，以目送至于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中，一连九日嚥纳不绝，如此一回即行卯酉周天以收之，此是小坎离交媾之妙用。

（四）玉液还丹口诀

三丰云：自此以后渐渐入于大定，有时日月停轮，璇玑不行，每到杳冥混沌之极，天机自动，坤宫忽然如雷震之声，腹中如烈帛之状，真气上冲周流六虚飞上泥丸，月窟生风，眉涌园光，化为玉液降落口中，如冰片之香，似薄荷之凉，随觉随嚥，沥沥降下重楼，当用意送入中宫。如此七日嚥纳不尽，即运卯酉周天以收之。金液玉液还丹之景千万不可当面错过，此为坎离交媾之妙用。

（五）珠落黄庭口诀

兰祖云：金液玉液还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干。而乾顶之中金精贯顶，银浪冲天，聚火载金，猛烹急炼，霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然现出一粒玄珠，存养火之，渐渐长大，大如丹桔。必须借内外真火催落黄庭降下土釜之中，动机由此而定，幻化由此而安。玄珠者何也，龙吟虎啸阴恋阳魂，阳抱阴魂合于上田，铅精汞髓似结如丹桔，此时乾顶之中元珠成现，矿去金存，借太阳神火，内聚三昧真火，内外

夹攻而一点金液复落黄庭旧处。见此实效，当行卯酉周天以收之。收即凝神入定而为胎胞元胎之始了。厥后渐大，其色渐明渐赫，惟定之一机。机由我立，化由机生。一机万化玄机而为变象之祖。此玄珠似乎在外，闭目切分明，似乎在内，开眼极清白，真不内不外者存，通乎幽冥，当乎阴阳，而为万化之祖。珠落黄庭乃是明心见性之真功实验。

诗曰：

既生黄道必生丹，必有真阴应候回，
三昧火从离位发，一声雷自震宫来，
气神和合养灵性，心命相依结丹胎，
透得裹头消息子，三关九窍一齐开。

(六)日月合璧口诀

紫清云：还丹以后皈入中宫，温养成胎久久薰蒸。大定之中，只觉有风从天降下灌入泥丸，两目之中经透通身。百节齐开，骨节如断。心冷如冰，丹田似火。切忽恐怖只用凝神入定，此是金木交合之际，三宫气满二气具足、神气大定，恍如醉醺，万水万火千颗雷鸣，万道霞光。只死心凝神入定之极，真铅之气化为一轮明月缭绕不定，现于目前。须用真意留而待之，静定之火不过三五息之间，又觉日光发现来与月光相合。日月交光之中合发金光两朵，壮如金丹金红赤色五瓣分明，得见之景当着实牢报念，此日光与月光并归一处悬于印堂之上。即当运动真意凝聚收敛而蛰藏，以鼻入丹田虚穴，自然后升前降皈入中宫与胎元混而为一。急行卯酉周天左升右降，右升左降采取之功以收之。仍须静定深入寂灭还乎太虚，使丹光在印堂日夜常明，古称为“圣月照耀金庭”。

（七）真火炼形口诀

张三丰云：日月合璧以后有大难，大定之中忽觉右脚底下涌泉穴内，如冰冷之疼痛。上来穿腿过膝，疼至两肾中间三日方止，名为芦芽穿膝。直待疼痛极透过玄窍，即将印堂一轮红日吸入中宫，以直意送至疼处用目光一绕，则红光一结至尾闾穴倒转上升，我再发三昧真火以攻之，此时浑身骨节如炒豆之声爆开响之不绝。胃内火热刀割相似，十分好汉不到无一分主张，再发再攻，三攻之后，三百六十骨节之间神气一直冲上泥丸，头顶中霹雳一声顶门开了，此时如鹰抓兔，如猫捕鼠，铅虎汞龙死报血气都会说话闹成一团，忽然甘露下降即运一点神火攒于交感中宫，乃是金浆玉液结成汞粒玄珠降下黄庭，到此时内观五脏六腑历历如烛照，只觉得烧的通天达地都是红光，充实流注而变为真阳之躯矣。此时一身无主，切记不可心生恐怖，此阴神不可受真阳扰化为诸逆色境害我静功之心，只用死心不动万魔自退。急在眉间存想一团黑球，其大如拳，觉得冷气逼人，即当一意吸入中宫，自然似甘露滴心，得其清凉自在，此正是十月结胎得药之景。需要留心记着某月某日得玄珠大药，是为男子怀胎，以下功夫须是守中报一，入定百日处于静室外无所着，内无所思，虚空同体守定一轮性凝聚中下两田，昼夜不离化为虚空大界，得五七日自然心定气和大开关窍百脉流通了。

（八）神俱六通口诀

罗状元云：前有六根震动之景，日月合璧以后有神俱六通，深入大定，混沌无知，心窍豁然开通。上观天空，下观深渊一览无余。此是天眼通。解闻远方之音如在耳边是为神耳通。渐入大定灵觉透露能知十方众生，他内心隐之事为他心通。能

预测未来的事，判断能力增强，为宿命通。再定再静复寂复灭陡然心花开放预知吉凶，隔壁见针，感受空气预知气候之事，为神境通。合前炼精不漏，马阴藏相，为漏尽通。此六通是前采大药六根震动之变化。

（九）纯阳助胎口诀

殷长生云：日月合璧以后，静极之际，忽有二道纯阳之物从涌泉穴透出，穿膝过胫蓬蓬勃勃滚滚上腾至于下田会聚一处，我再发三昧真火攻之，由督脉穿夹脊过玉枕贯泥丸降下中宫混入丹胎之中，相亲相爱合为一体，自然真气薰蒸，丹田融融，寒暑不侵。自然太虚空中有一点如雾如电之阳光，勃然入我玄关，透泥丸，化为甘露下降五脏内，即鼓动巽风以应之，抽尽秽物变纯阳之体矣。

赵录督云：变为纯阳必须心牵世味而食不能绝，则阳不能纯，而有阴魔来授之患。凡有一分食在，即有一分阴来，如欲阴尽阳纯必须窥破世味，渐斩尘缘，待金液降完，璇玑停轮当加减食除梦之功。真至世味汞绝昏睡全无，息脉俱断则胎圆而神完矣。五蕴皆空，六通顿足，慧而不用慧乃愈生，若不韬光忘用其慧定招外魔。如云遮日而慧光消灭口即无前知则通而不通了，知者戒之。

（十）三宝现象口诀

泥丸翠虚云：日月合璧以后，上下三丹现出三座莲台。莲台之上盘膝膝坐三个婴儿，此乃金丹之化机变出之幻象。切不可着他，速以冥心入定，以至灭尽定极，金莲从黄庭出，上透顶中直冲霄汉散作金花，开极至谢纷纷降下，即以神入定以意留之，而金花仍归丹胎之中婴我丹胎。

（十一）赤蛇透关口诀

庄周云：赤蛇透关是日月合璧，金液还丹之变化而心君之火化为赤子。初现之时形如丹蛇，其光照人。忽然从空而来，金液入顶，满顶银浪金汁，晃晃窃窃现出赤蛇一条，从顶门而入，口吐祥光若炬火之声窜入周身、驰骋于骨节之间，无处不到。即当死定入静任其自为，须臾即不见了。人若掣动则赤子不能升入泥丸难出昏衢，大定之中眼见耳闻龙虎效战婴儿姹女团圆，或龟蛇盘结，或仙或佛皆是幻景不可理它，神气归入大定。陈虚曰云：赤蛇透关要知此际空中太阳被我丹光所吸引，育我胎元，下降缓急不同，切莫惊怖，待降入身中即化为无数火箭穿扎周身，总要死心静镇，自然窍窍发出毫光，心死道成了。

(十二)丹光罩体口诀

白骨云：日月合璧以后中宫丹光先洋溢流注扬辉散彩，从背后夹脊透出顶门，祥光火如车轮光彩射目护住禅座而昼夜常明，名为丹光罩体，皆因人心炼死道心养纯而识神化为丹光恐骇于我，我仍死心不动皈入大定心死静守。

(十三)皈根复命口诀

重一子云：若坐至静极，大定之中不省人事，气息全无，六脉皆住，小静一日，混沌无知如气绝身死一般，中静三日，大静七日，不可疑为坐化，是神气皈根复命之时，结丹养元之始，正要侣伴护持，千万不可惊动入定之阳神，练功者也不可因机而动，妄自出静，更当由气住息引神入于大定，将见先天一气自虚无中来。小静一百日、中静二百日、大静三百日，万象生虚昼夜凝神其中而神丹即凭虚而结了。

(十四)呼吸蛰藏大周天口诀

玄玄云：初行大周天火符神住息停，身心入定不过八九十

息半刻之顷为一周。渐入定盐一百八九十息一刻之顷为一周。暂至一千三百四五十息一时之久为一周。暂至一万三千五百息一日之久，以至大定十日，一月，或百日，十月为一周。而元神元气随呼吸之气俱化为一团灵光，无昼无夜普照常明，则阴尽纯阳了。

（十五）三尸作祟危险

抱扑子云：养胎之士每当入定之际，急然神智踊跃，自歌自舞，口发狂言，题作诗赋，说妙谈玄，自言自语，或喜或笑，哀喜无常，是元神已动而不守乎丹，以为三尸所使，若不禁止丹必出炉走漏而前功而废。速以出定急用右大拇指甲切其左腕掌侧横纹向肘内侧横纹方向三寸之间，两筋间，间使穴稍刻即定，然后再入座静定守一。

（十六）邪水潮生危险

黄石公云：养胎入定时或见水生不能使之退，此皆因自然吹嘘间断，温养不到而丹田火冷丹光不现，故有此阴魔之景，然而阴景之变象亦自多端，皆不离乎水象，而黄庭之中丹光杳然矣。法在聚我三味真火而锻炼之，凝神于中宫。注意于胎息，以眸光射定武火吹嘘，存心结想一团真火烈焰满鼎，神光照耀周身，薰蒸四大，则阴摩坏景自然消灭，而中宫丹光即复。

（十七）邪火潮生危险

李虚庵云：养胎之时或见火不能使之灭，此患多因饮食有动火之物，或因热水沐浴身体引动丹火到处流光炎烟焚者有之，其幻景亦有多端不离火象，或觉心热烦燥渴饮凉水不休，倘不加制伏，亦有走丹之患。诀曰：存心结想面前一团黑球其大如拳，即以真意凝聚留恋想就此景，其凉如冰，用意以吸即回光反照引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉，其想面

前黑球吸入中宫不拘三五次总以热气以邪火退尽为止，从此安乐太平方保无失。

（十八）真空炼形口诀

葛洪云：养胎入定之时，有身体困倦，胸膈刺痛胀闷，吐紫血三五碗，其病渐退不必惊虑，此乃平日用功劳伤心血之故耳，以后凡有痼疾觉沉疴无不具消。我脐中刺疼，两胁锥刺，五脏如裂帛，如大斧劈脑，或心觉恍惚坐卧不安，大小便下出恶臭血块异物有五样颜色，九窍出脓臭秽难当，此乃从去胎毒积秽，待他去完变出香气满室，或眼出毒难开，须用人乳点洗。日夜迷闷，百节疼痛，骨节粉碎，周身大汗，不得惊怪，用一味死心入定，自然到神涌慧生而六通顿足地步。

（十九）盗天地正气口诀

上阳子云：下大功夫处于静室，外无所着，内无所思，功深日久，忽觉心火下降，肾水上腾，五脏生津，百脉流通。心经上涌鼻闻异香，舌生甘津，已绝饮食昼夜不昧，夜间隔壁见针，预知未来之事。夜间真气发生，顶上红霞绕缭，眉间涌出圆光，此是丹胎药方初生，是关窍处处开通。此时若五谷不绝，则阴气难消，阴气难纯，疾病易生，又是一般常命之人。总要内外两忘铅净汞干，腹中常如电掣风云发泄，饮食或增多减少，鼻流清涕不止，口吐臭秽，呕吐如黄砂相似，或美或不美，炼谷如弹丸，腹中泄出如小豆汤相似，臭味难当，次后泄不酥酪油腻鼻闻异香，诸人皆觉，又小便大便下出五种颜色如朱砂一般，此盗天地万物之实验。若不慎守深入大定则元神出舍真气走失，丹胎无主，心生懈怠，三尸齐起，六耗皆来，扰乱心神，静中生疑恐怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷，不知惊省，免强入定，心动神摇丹走而前功废。

(二十)火焚禅座危险

尹喜云:凡养胎以死心为主,皈入大定,若胎圆之时心动身摇,引起丹田三昧真火,七窍吐烟遍身火烈炎,若不知禁止,霎时间有火焚禅座之危险。即当速用真意目光存想面前太虚空中有一团黑球大如车轮,其冷如冰,想就此景即用真意服入腹内,倾刻间天朗气清,仍归大定而寂灭之。想此黑球不下三次五次总以邪火去尽为止,方无焚身之患。

(二十一)战内外阴魔口诀

黄房公云:养胎入定或现天宫美景琼宫琼苑,地下各神恶象,神头鬼面或真或幻愈出愈奇,任他千变万化总以死心为主,内魔外魔及一切阴魔幻景现象来扰而不能驱除。法在视而不见,听而不闻,一心内守,一志凝神,则魔自退。如闻见不去,速炼火焚身,魔降自散。焚身之法存心结想丹田之中,有团火滚滚腾腾透出顶门,轰轰烈烈漫天幕地,皆是炎烟火光。万物皆被我焚烧,直至烟消火灭天朗气清,一切魔障自化为无有了。

(二十二)春水潮生口诀

混然子云:养胎入定寂照日久,忽然觉得丹田春水潮生即当守定自然之内,总与无为之神火以烹以炼,其水自然化为热气,由两胯内边流至涌泉,须神住两踵真息随之下透足心,如此片时涌泉穴定静即用真意返照尾闾,似绵陀如馒首又似气块沉滞难行。专心一意猛烹急炼自有一般热气透过尾闾穿夹脊溜溜入泥丸,此至泥丸宫中,自觉的水声响震溜之不绝。久则水声止息,神住其中持守片时,舌舐上腭,三关紧闭,静后食液满口流入气管下重楼,心地清凉。对境忘情入于大定或见喜怒恐惊,万不可动心身摇,死心入定永不出静守定性光,直澄

胎园阳神出现，大地山河如在掌中。而神气不能合无一体势必气留身中，神游身外，谓之阴神，不得复为阳神圣胎将园，而色身万无出定之期。圣胎即园以后，而注身不可久留窍中，留而不出以失化身之机，又是短命凡夫。

(二十三)天花乱坠止火口诀

轩辕云：胎园以后自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出上透九霄，自然化为雪片从天飞来缤纷而下，以意留之仍旧身中婴胎乃十月胎园止火之候，一在天花乱坠不知止火，又有火焚禅座之危险，天花乱坠是出定之景到也。必须止火以化神，不须再用寂照之功，只用一昧还虚，心住于无为，俱入虚无而火方得止。又入定出定，出定者离中田迁入上田，使耳目重开聪明，再出定之时在止火。一日倘在止火前出定神必迷荡而远。倘在止火后出定，神又顽空而不灵，天花乱坠是止火出定中宫之景到。

(二十四)超脱上田危险

南极老人云：圣胎初脱入上田，上丹田乃是天宫内院。若无主宰不知不觉当在五色五音杂报猝至繁华内院，当真人一坠其间，鲜不昏沉而死，真人一死前功而废，真可悲哉！必须心空性定，死心不动，万般景象闻而不闻，见而不见，真人方保无失。

(二十五)阳神迁过重楼口诀 2

广成子云：当阳神由中田迁上田，必须经十二重楼，是重楼一关，惟是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里，千里一息之念，终是悠忽重楼功夫。至此其细如丝神仙难传，自领自悟耳。真人过重楼超内院，此时天门将开未开之际，心若昏沉杳然飘荡，惟灵真不昧昏默中有所把握，将神迁

出中田寂照于上田泥丸之中，引入灭尽定而寐灭神于泥丸，阳神寂照于上田，化成一个无内无外无边无际虚空大界。空空洞洞、明明朗朗，阳神迁到窗门之时，千万不可下视恐神惊怖，恋壳而不散出，此是第一层也身，虚空大界打不破、难出空衢。自待内真外应、二火交光、天门自开矣。

诗曰：

重安炉鼎立坤乾，巧手移丹入上田，

道法崇高神益迈，虚空粉碎法无边，

从今易舍还成质，以后分胎又入玄，

儿养孙兮孙养子，老翁老母均寿仙。

功夫到此，凡身外所有一切，万万不可起视听之心。均值之度外，只死心不动，绝虑忘情，一味入定不可间断，寿命必坚，若欲求更上功夫，还有炼神还虚高级功夫去做。

诗曰：

丹成我命不由天，陵谷任他有变迁，

荣辱无干随处乐，名利不挂逐时颠。

但知壶内乾坤景，谁记人间甲子年，

欲问归踪何处去，醉中播指白云边。

（二十六）开天门口诀

魏伯阳说：阳神迁於顶门，此时静中内观，顶中有三昧真火。静中外视，顶中有太阳神火。须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火止炎，内外夹攻，以烹以煉，百会乾顶加一池银浪，满顶金汁。两火交攻，雷声震震、轰开紫府内院。一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空。迅雷霹雳响震一声，顶门开也。如小儿一般，呼吸动静，囟门末合，其大如钱，其薄如绵。头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，大斧劈脑，疼痛难忍。切勿惊骇，疼过三

日，自然全愈矣。

(二十七)身外有神口诀

慈航道人云：神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫既是天宫、切勿惊怖，只管放心大胆，一志凝神，存思法身，一念思出天门之外，随即闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初之时，居于色身之傍三四尺许。凡身外所有一切、万不可起视听之心。无论三亲六故，祖父妻子，诸仙佛来参，天出下召，王母来请，或真或幻，一切境界，皆当置之度外。一切莫认，一切莫染，切不可着他。只死心不动，绝虑忘情，一味入定，不睹不闻，静以待之。顷刻之间，而自己身中，即透出一道金光或白光、大如车轮现于面前。即用真意、将法身移到光前，凝聚留恋。真意一定存想金光渐渐收敛，金光即缩如寸许，伏似金钱。将此光用意一吸、收入法身之中。而法身即入凡躯性海之内，收回本官。仍依灭尽定、而寂灭之、深入大定。古云：金光为化形之妙药，千万不可错过，此时如金光散去，再无有矣。终有留形之说，不能化为无形也。

(二十八)聚金光口诀

太极真人云：阳神初出凡身，形仅三寸。盘旋左右，回顾禅坐，立即收入上田神室，寂灭静养、九九次，方布本身，五芽灵气。此五芽之气即静极之后，五气朝元之为也。照耀空中，化为五色祥云，然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光，大如车轮。而阳神端居金光之内，其丹光余气，悉化为天魔外道，百般景象，引诱阳神。若稍着声色于闻见，阳神即一去而不返，入于魔境。转生六道。世人以为坐化小成之果非也。而前功尽废，真可悲哉。此皆因炼己未纯，心无真死之过。必须一意守定金光，死心不动，一切魔境，不着自退。待魔

境退尽，金光缩小，须用真意照定金光一吸，速法身收回性海本宫，混而为一静定之，久以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前，于色神一样，方保无失矣。

邵康节云：但阳神出日，升降纯熟，须择黄道良辰之日，天朗气清，乃可调神出壳。如护小儿一般，大雾莫出门，大雨莫行路，时刻调理，不可一时心有懈怠，恐阳神一出而不回、入于轮回，而前功废矣。

(二十九)调神出窍口诀

陈希夷云：阳神一出而不返，皆因炼己未纯之过耳。阳神出去，必须一意守定金光，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，应速去速回。又恐见自己色身形壳，如一堆粪土相似，而阳神不肯复入。必须从旧路出入，不可回视，恐阳神见而生惧。俗曰：回头不认尸，总要演习纯熟。出则一步，即速收回本宫。九九数足，再学二步，收回本宫，以至九九数，向后皆同此意。调至三年，先去西方、次出东方、南方、北方。上下统演三年，总过境不染，见物不迁，收纵在我，来去自如。一进泥丸，色身便如火热，金光复从毛窍间发出。倘一见可惧则怖生、一见可欲、则爱生，流速往返坠入魔道，而难成正果。总以死心入定为主，喜怒哀乐不动为宗。此乃十月胎圆之旨，此后还有三年乳哺之功。

七、炼神还虚

老子云：乳哺者调养调训之谓也。阳神初出，圣胎尚嫩，欲其慧定凝结不散，必须调养乃能老成，法力广大无边乃能神通变化。盖乳哺者炼神入定之谓也。初出定之阳神易於摇动，调养入定之久、方能镇静而不妄动。故定而又定合乎自然之虚空。乳而又乳养成真空妙相之性体。

白玉蟾云：行三年乳哺之功、七七存养之道，是必炼神还虚、凝神而入定。初调神出窍旋出而旋入，依灭尽定而寂灭之。一定七日再调出而旋入，仍依灭尽定二七始调出。一定三七始调出、四七始调出。从至五七、六七、七七调出，渐至调养三年而后已。依阳光之收放准调神之出入。当居上田灭尽定之余，先布阳光透出顶门，然后一念思出随光超出於身外。如欲敛神入窍，先将毫光收入法身、然后阳神由旧路复归色身上田之中。

彭鹤林云：用前所谓一定七日与七七日之内绝无动机，总有动机阳光透出之景，亦当从意留之法身之内，依灭尽定而寂灭之。必定到当出之期先将阳光透出而阳神即随光调出顶门，亦不可在外多行。当看调养深浅，若乳哺三载方保无患。

达摩云：若风吹则颠，日侵则燥，在内在外但宜不见风火日为安。调至三月以后知觉稍开防惊恐或出或入，俱要常期放纵往来不可任意放。三月前一日出神三次，夜必不可出神。半载以后一日出神五次，期年后一日出神七次。三次、五次、七次，只在身边运动，二年后不构日夜次数，洞内洞外，可以暂离色神。三年以后，则一里十里百里千里万里一时可到也。

东华帝君云：其调神之始一七、二七、三七而放出，一步二步三步而旋入。或五七、六七、七七而放出，一里二里三里而旋入。一年二年三年而放出，百里千里万里而旋入。调养三年之久，不可久留在外，还有一定九年之功。调神出入待天朗气晴、无风雨雷电演神出壳。三年以后性体老练、以太虚为宅舍，天地山河尽是我之床枕，岸足千里遍游万国，出有入无通达天地，步日翫月、入水不溺，入火不焚、入金而无碍、分形散形、百千万亿化身、徧满三千恒河沙界。乳哺成功名曰神仙。三年乳

哺之功总而言之，阳神不过调出调入演习纯熟、圣体老炼，总以在内者多，在外者少。三年功成当行九年之功。

吕纯阳云：炼虚功夫妙在忘形无我无人、混混中有一点真气是我非我，是空非空，造化运旋，人能造到忘形地位，阳神与太虚同体之有哉。故曰炼心阳神无像。炼虚九年之功、炼虚之妙、变化无穷，可以踏霞架云，粉碎虚空，混身飞去，谓之金仙。然此一着最不易得，千万人中难得一二人。太上云：还虚一着是将从前千魔百炼分形散影通天达地之阳神，复归於旧躯收入性海，即天谷泥丸内院，将色身炼化混入法身之中，又是性命合炼复将阳神送入性海，退藏祖窍，要将色身炼铸陶、鎔，得不有不无、非色非空，无内无外，不出不入，如龙养珠蛰藏而不动。如鹤投卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静，从前所修所澄百万亿化身乘龙跨鹤，步日玩月，千变万化，一齐贬入无生国里，依灭尽定而寂灭之。必须大死一场，绝后复生。盖阳神万炼而愈灵。千炼而愈精，炼之又炼，定报灭尽之余，或二百日或十月，而一炉神化，霁霁兀兀腾腾，满鼎真火烈烈炎炎。自内窍透出外窍。由大窍贯入小窍，透顶彻底，窍窍相映。一切不然仍依灭尽定而寂灭之。既久、或一年或三周，直至空定衡极，灭尽无余之际，而阳光渐渐发露、如云电焗霞滚滚而出，贯入上窍下窍，大窍小窍，窍窍皆有神光，照耀十方。天地人三界处处神光充塞，仍依灭尽定寂灭之。日久至三年九载而神气足，法相圆满，形神俱妙，无极神光化为太阳红光，从太极中一涌而出，虚空粉碎，万道神光透彻九天之上，普照三千大千世界。到此地步弥为天仙。历代祖师云："阅尽丹经万万卷，末后一着无人传"。炼虚合道，面壁之功，总而言之，还虚入定，忘却仙情而寂灭之。不出不入，忘人无我，三千世界，大地山河尽归於太

虚,死心归入大定为主,虚空粉碎,此乃历代金仙书著於此,永无秘诀也。

真气过关必备的条件是财侣法地4个条件缺一不可。法就是真气过关的真传口诀、不懂过关要领,当然不行。财即是钱财,每日道友同伴所需饮食生活费用,预算够三年九载的生活费用。侣即是至近密切的侣伴,一心一意助你行动、发下誓愿助我成道,才敢入室行动。地就是清静名山圣地,不近人往来,亦不近坟垢阴气过甚之地,以免阴气侵害,最好选择过去有人成道之所、则外魔少之处为佳。这4个条件实在不易得啊!真气内升后三关督脉时,用侣伴轻撮尾闾,尾闾阻,真宝不动,到此若用意,则为傍门外道,不能过关。因心内一有意则关自闭,故用龙捧圣之法,真宝遇阻不动,自凝神不动,一意不散,侣手抵住生死窍,真宝之气自撞夹脊,候等一动而引,不可引而后动,自动撞开关窍、随其动机,手抵生死窍往上一撑,两眼疾快一转,如同鹿拉车轻而快,舌舐上腭、下撮谷道,鼻内提气、闭住任脉,开督脉,再闭住督脉开任脉,再加上手抵生死窍,往上一提。这就是五龙捧圣之口诀。

子为生死窍,午为泥丸宫,卯为夹脊,酉为绛宫。此四正时为五行生死之位,每俱有通五脏六脏之气,若到此时以真意薰蒸,真气通于脏腑,才能滋润,否则恐生病矣。丹经以沐浴火候为秘机,为练精化气之要法。这五行与世界生死之理术学亦然。如长生,沐浴、冠带、临官、帝旺、衰病、死、墓、绝、胎、养。十二位属子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二地支位。火辰生寅,金长生巳,水辰生申,木长生亥,为五行阳者生于四时之位,阳之死位即阴之生位,阴之死位即阳之生位,生之处便是死之位,故生死之门在沐浴。天地与人同、子在正北、午在正南、卯在正

东、酉在正西，此为四正时。火生寅、沐浴在卯、死於酉；水生申、沐浴酉、死於卯；金生巳、沐浴午、死於子；木生亥、沐浴子、死於午。沐浴为死而不动之位，当洗心涤滤，以真气薰蒸，使二气不动不离为沐浴火候，以真意撮之使元精速而化为气，此为撮精之呼吸，不用口鼻。

子午卯酉四正时，为炼精化气方法。子为冬天，冬至一阳生，当进阳火，吸气时地下生得先天气上升至午。午为夏天，夏至一阴生、炼功此时当降火，呼气天生阴气下降。卯为春天、为春分，酉为秋天、为秋分，阴阳各半昼夜相均，不寒不暑，故行到此为卯酉，一生杀气，须当息火停符，无进无退，方合妙用。子进阳火三十六，午退阴符二十四，卯酉为阴进阳生之门，沐浴是真气薰蒸，辰戌丑未是隅土。子属水若不沐浴，一遇丑土即消。卯属木生火，若不沐浴遇土而减。午属火，若不沐浴遇未土而息。酉属金生水，若不沐浴入戌土而埋。因子时阳生而起火，则火力方全，别时不能起火，因无药的缘故。火是原始祖气，气行真火炼，自然神运气化轻轻上浮凝聚泥丸。若不用火，重浊流归淫根。起火是起神火，人心火是意，在五行属火，此火遇土而焦，遇水而耗，遇金而化，遇木而笑，意领处处受害，必伤元气，气绝人亡。道心为之神气、在五行属土，此土为刀圭，木遇土则生，水遇土则聚，金遇土则生、火遇土则炼。神定四象已空，心为不生不灭之心，身为不生不减之身，故以五行相生，炼功必先积精累气而成道。

第八章　女子炼法

女子炼形与男子修炼之法大同小异，初功之时，闭目存神大休息一场，使心静息调，而后以神入于气穴（在两乳间心窝上），将两手交叉捧乳，轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳返照调息，久久自然真气往来，一开一合养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持后，不必再捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠虚极静笃，阳气薰蒸，河车运转，万朵紫云笼玉宇，千条白脉贯泥丸，自觉一点灵光，不内不外自下田上升绛宫、泥丸，下重楼归金胎神室，回光凝神，真息传于中宫鼎内，是神入室，是为玄牝，是为胎仙，即一点落黄庭也。其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空一路功夫与男子同，无彼此之别。

调息诀

人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂，心肾相去八寸四分，中有一脉，以通乎息之浮沉，息绕百脉，故一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆闭，开则阳舒，合则阴添，是名玄关。一开一合是名玄牝之门。开则风生，是名橐籥。顺乎自然，是名巽风。呼吸于根蒂之间，是名踵息，踵息者深根之义。如此心息相依，若存若忘，绵绵不绝，久之丹田火起，橐籥风生，乃真气发生之机，即行采取之法，以神驭气，采归丹田，运起周天，如此静而复动，动而复静，阳气数足，童真乃复，即行采大药之

功。以下修炼之法与男子无异。

诗曰：

女子修真应早修，四六九年赤龙休。
少年不省勤修炼，老来岂免早入丘。
赤龙特正方下手，月信通过不得收。
是若真心求长寿，鳌鱼口内下金钩。
苦志参玄把气炼，坐对桥边水逆流。
斩尽三江八海水，女子金丹最为头。
女子修真玄又玄，赤龙斩尽得延年。
坐山招马为活计，阴阳配合产先天。
三斩赤龙变成阳，精化为膏到乳房。
十月闰余方成岁，一年气满遍身香。
闰余成岁是积粮，安炉立鼎在乳房。
玉瓶满斟长生酒，服后方能寿命长。
金针挂处玉瓶头，鼓复薰蒸任意游。
巽风吹起周天火，化体纯阳寿无休。

注：女子功法见樵阳经

第九章　西岳华山九明指点丹经秘诀

九明指点金丹经秘诀是从五岳之一的名山，西岳华山石室传留下来的静功养生功夫。据记载是真人郝太古所著，道理简而易明，直指工夫的妙诀，实为初学工夫养生延年的启蒙好篇章，坚持锻炼确有效验，经两次登山拜访得到此珍贵口诀，实来不易，现选录如下请诸位试试。

诗曰：

清静无为即上，抱元守一是真传。

清者清其天根，静者静其气海田。

夫清静无为四字自老子指明再无别人所传，故清者清其天根，静者静其气海丹田。人之气海丹田浊化为清阳之气，人之生命可有延长的效望。人生天地之中受父母之精血而成形，人为万物之灵，万物复命皈根，人其无返本还源之时？人有性水火情，当以观天地之道，执天之行，若性命双修，一心苦志，行住坐卧，意守和四时采取自己身中精气，神养至九转化成阳神，欲想长生须为谨守形山，独认无为、无中生有、降龙伏虎、和合四相、攒簇五行、阴阳消长、火候抽添，若肯专学苦炼，丹田气圆，身体强健而寿命即延长矣。

诗曰：

清静无为玄妙功，世上能有几人通，

无中生有谁能会，全借黄婆养性情，

海底婴儿随情去，天台姹女守顽空，

二人若得成夫妇，先将意马锁黄庭。

一、第一指明踵息炼气作用之法

踵息即肚脐是也。将口鼻之气吸至脐，存息片时，从鼻放出，再吸再呼，欲行则行，欲止则止，专心行至百日丹田如火炽，气海薰蒸永无泄漏，可见踵息之效。这步功夫是初入门固养丹田之法。经云：绵绵不绝，固蒂深根，一吸提气急归脐，一提便咽，水火相见，名为调息养气，已过百日再行第二步工夫。

诗曰：

养气忘言守命基，行住坐卧惩呼吸。

一呼一吸常默运，休叫元神惩意去。

二、第二指明积气开关作用之法

每至亥末子初时，面朝正北坐定，掐定子诀，安神定气紧撮谷道，着力三提，元海真气闯开尾闾，透夹脊开玉枕三关，通透至泥丸，如冬至之气上升于天，天气本属阳，地气至天为之返本，这步工夫名为后气金精，又名调天火候。古人云："若要不老，还精补脑，"此之谓也。专心行廿一日自觉泥丸风生，可见开关之效，至此再行第三步工夫。

诗曰：

外亦交时内亦交，三关通透不须劳。

丹田直至泥丸顶，自在河车几百遭。

三、第三指明三华聚顶作用之法

三华即：精、气、神。聚顶者，精本在下元属水，返化阳气升顶，顶上有一穴气至成谷神。阳气为玄，阴气为牝，玄牝能养谷神不死是为玄牝。玄即气，牝即精。神乃精气所生，故曰谷神，名为三华聚顶，行熟此步工夫，再行第四步工夫。

诗曰：

若要谷神常不死，须凭玄牝立根基。

真精既返黄庭室，一颗灵珠永不离。

四、第四指明四象盘旋作用之法

四象者龙、虎、龟、蛇是也，在身亦为此物。人之性为之龙情为之虎，精为之龟，性情打成一片为之降龙伏虎，精气凝结一处为之龟蛇盘旋。龟行水道，蛇行气孔，龙有飞腾之威，虎有跳跃之狂。十二时中，防守二字最为重要，防者，用意提防，意为真土，固命根基，夜使黄婆养性根，脐后肾堂是命基，将此四象昼夜常守顶门脐后两处，日观肚脐，夜观泥丸，上下来往，暮朝如此，名为龙虎盘旋，龟蛇交结，又结和合四象返本还源。行至百日身体必有健壮之效，自此再行第五步工夫。

诗曰：

四象和合自在观，昼夜循环恁自然，

方神正伦心无处，打破虚空别有天。

五、第五指明五气朝元作用之法

五气者在外为金木水火土，在内为魂魄神精意。朝元者，安身立命之初，精气存养之所，一名生身之处，即是中央正位土釜神室。黄庭府、中黄房，炼丹炉、偃月炉、气海异名最多，实乃脐内贴脊骨有一穴与太极(脐)相通，有人说道便是心上起，岂知心属火，火居南方，世人以心行道，以道其中。郡子云：天白一中分造化，人从心上起经纶，血心腰子裹，心源肚脐根。若求长生，须行五气朝元之功，欲调五气，先持五戒：眼不观色而魂在肝；耳不听淫声而精在肾；鼻不闻邪味而魄在肺；口不言语而神在心；身不妄动而意在脾，此为之五戒。先将意守黄庭，存息鼻口之气归入源海之中，自然魂魄精神气同归土釜黄庭，名为五气朝元。这步工夫名金木交并、水火既济、气聚五行入

中宫。古人云:气聚则生,气散则死,黄房有气人多寿,心内无尘命延长,玄妙不用八段锦,时时守着中黄房。每日散气散神,形体渐衰,以法聚气,将生气补完全才敢当全真之教。古人云:先学住世延年法,后寻长生不老方。

将以上五步工夫行住坐卧时时锻炼,身心调畅,精气神全人之寿命岂有不延长之理。

诗曰:

五气朝元玄妙功,金木水火性不同,
先惩意志拴猿马,五气绵绵自朝宗。

六、第六指明筑基炼己作用之法

每遇身中阳生之时,须将一阳来复之气,提在黄庭聚而不散,谓之筑基炼己。后行火候抽添之法,丹书云:莫去天边寻子午,身中自有一阳生,这个阳不得师传谁能得会。筑基之功,不拘昼夜,不论时候,忽觉玉茎举动即是阳生,名为子时,正是真气发生之时。忽觉玉茎举动即是肾中气动,二举心中气功,三举是肝中气动,四举是肺中气动,五举是气则散。在一举之时倒提阴跷须着力三提,紧撮谷道,内中提举元阳,便是真阳之气,收入元海,即取口中津液,咽下三口,制的真阳不走不飞为筑基,存息真气,内里呼吸九九之数,谓之炼己筑基。筑基筑实,炼己炼虚,丹田有宝为之筑基,心上无尘谓之炼己。

诗曰:

筑基炼己有何难,说破玄机掌握间,
未曾水法先积火,火燥之时水便添。
意马牢拴无影树,猿猴紧锁在形山,
合摩来侵心作主,叩齿三声走如烟。

七、第七指明沐浴抽添作用之法

沐浴即青木旺在卯，每遇清晨卯时沐手之前，先调肝气，面向东坐，先把腹中浊气呵出三口，再吸清气五口，用意送入丹田，两手搓热摩胸及左右两胁三十六度，然后鸣天鼓，叩齿三十六度，肝中邪气不生，谓之沐。若到午时，午未六阴之元，心内邪燥发热，急退阴符，鼻吸口吐，一吐一纳二十四口，名为退阴符二十四，抽者抽退心上之阴邪。若到酉时金旺，先将两手搓热或肾囊或腰肾两胁、涌泉，遍身搓热为之接火。收足而坐两手掐金锁诀，鼻口微之出入用意送至黄庭宫内，调呼吸九九数，一身安泰肺腑清宁，谓之浴。卯沐酉浴，金木交并，是水火产生之源。若到亥末子初，面向正北正身端坐，手掐子诀，舌顶上腭，意守泥丸，取天井神水，滴滴落在玉池，借内清气，频频咽下土釜，咽津三十六口，为之进阳火三十六。故午退阴符为之抽，子进阳火为之添。古人云：应四时而采取，养九转以丹成。吕祖云：悟得天井水，自然饮玉浆，乘风乘雾，吸气吞津，朝吞八两，暮吞半斤。又云：壶中施添延年酒，顶内收取返魂浆。这步工夫每年、月、日时不可间断，而自有效验矣。

诗曰：

子午卯酉四时功，不错毫分炼己形，

暂时刀圭无停住，意守中黄不落空。

八、第八指明玄关作用之法

夫玄关者，古今无不指玄关之位，此窍是个玄妙处，乃是无为真空也。世人一身所有，又不知在何处，如无其位，灵胎何日结实。假设天至地八万四千里，人心至脐肾八寸四分。上不着天，下不着地，谓在虚空；上不着心，下不着脐，前不进胃肠，后不进脊，左不倚肝，右不倚脾，其中正是玄关处，又曰真空金

胎结成。赞曰:此窍非凡窍,乾坤共成造,名为真气穴,内有坎离精,心下肾上处,肝右脾左,中非肠胃,一气自流通。谁知玄关窍,不知秘功,须求外护,入静室方行百日不语功。心虽属阳,心内有点真阴,名为姹女;肾虽属阴,肾中有点真阳,名为婴儿。黄婆勾引婴儿姹女入玄关成其夫妇,朝暮欢乐,谁知谁识,百日之内塞兑廉垂,内观其心,心无其心,外观其形,形无其形。至观空亦空,内观玄关之中,一点灵光透体,如恍惚如实如杳如秋月在波心,才知功成。行满内境恁纵心乐,这才是无中生有之功。

诗曰:

无中生有谁能会,身内夫妇独自知,
不用彼我求外乐,无为功满结金胎,
太湖三万六千顷,月到波心说向谁,
点破玄关真妙用,长寿秘诀后人知。

九、第九指明神通三昧作用之法

三昧,乃是纯阳极热之地。在天之间为六月三伏,在海中为蓬莱仙岛,在人身首谓之九宫。其中一宫名为黄庭,人心中有九孔,其中一孔名为中黄庭,人之脐根后脊骨上有一大块骨头,上有九孔为之九窍,中有一穴,其穴正在两肾居中,混元一窍,穴大如肚脐,此窍名为下黄庭。天性从囟门而来,泥丸是根性,为谷神泥丸,谓之上黄庭,为少阳之气。故曰:婴儿九九炼成老阳。阳神存葬养在下黄庭。世人心有妄想,则精气散,神不守舍,若心无妄想,调息养神,全身上下表里,无所不到,无所不通,昧者如月初出谓之昧。神有三:谷神、元神、阳神。

诗曰:

一呼元神朝顶上,一吸谷神下天台,

方才游过三山岛，忽然又到大蓬莱。
珠在盘中旋不实，纵横自在恁开怀，
饥食一粒腹内饱，渴饮琼浆实不饥。

贯骑三足马，善牵独角牛，内提三十六，黄河水倒流。
精田通夹脊，一气闯三关，松有摄谷道，仰面视泥丸。

未炼还丹先炼性，未修大药先修心。
心清自然丹自结，意静自然药苗生。

说破祖根源，览良细细条。
寿命超于众，就是极乐天。

五步功程，点起明灯，龟蛇盘绕，丽乐纵横。
戊己生花，谁人得通，芦芽穿膝，几人能明。
如今说破，误者多明，你能延年，人人称能。
一部炼身功，无相亦无形，志坚从头学，点起无油灯。

第十章　静　功　解　说

静功者，其层次须知三候三关，大抵不外四言：无为之后，继以有为，有为之后，复返无为而已。

内丹功夫亦有小三候，积精累气为初候，关开窍展为中候，筑基炼己为三候。下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。

系辞穷理尽性以至于命，即是静功层次，一步赶一步功夫。何谓穷理，读真函、访真诀、观造化、参河洛，趁清闲而保气，守精神以筑基，一面穷理、一面尽性，乃有不坏之形躯，以图长生之妙药。性者为内，命者为外。以内接外，合而为一，则功夫成矣。

以神调息，调息凝神，八个字就是下手功夫，须一心去做，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，即是凝神。凝起神然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者是也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照即为调息。调息者，调度阴跷之息，与吾中心中之气相会于气穴之中。心止于脐下为凝神，气归于脐下为调息，神息相依守其清静自然为勿忘，顺其清静自然为勿助，勿忘勿助以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生而人如醉矣。

所谓真消息，即玄关发现。凡丹旨中，有先天字、真字、元字皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的，就如混沌初开，诸圣真一般，及后看丹经可类推。

学功者甚难，传功亦不易，传功者甚勤，学功者可懒吗?传功者耐烦，学功者可不耐烦吗? 学不精，功不勤，心不清，神不真，以此练功万无一成。孔子说："知几其神乎，不曰其念其意，而曰其神，可见微动之息，非神不知也。今为分之曰，微动者几，大动者直，欲知其几，使心使意使念，终不得见也"。

神要真神，方算先天。真神者真念是它，真心是它，真意是它。如何便得真，诀言：玄光火发，杳冥冲醒，一灵独觉者是。丹家云：一念从规中起，即真神，即真念。又言之：微茫茫中，心光发现即真神真心。又云：定中生慧，一斡旋，即真神真意。

练功人原有常格宜破，乃能引心入理，热心去则冷心来，人心绝则道心见，此吾所以撇名利，去私欲。认真学练，要把静功当着益寿之宝，就能有效验。

静功以修心炼性为首，性在心内，心包性外，是性为定理之主人，心为楼性之卢舍，修心者存心，炼性者养性。存心者，坚固城廓，不使房屋倒坍，即筑基也。养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼已。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即为内丹。

世有练功数月而不见其寸进者，因为无真心于功。人若有心于功，自然无事于心，人若心重于功，自然心轻于事，人若心浓于功，自然心淡于事，守其性兮不散乱，存其神兮不昏沉，又安有杂念之扰。理胜欲则存，欲胜理则亡。

潜心于渊，神不外游，心牵于事，火动于中。火动于中，心摇其精，心静则息自调，静久则心自定，死心以养气，息机以纯

心。精气神为内三宝,耳目口为外三宝,常使内三宝不逐物而游,外三宝不透中而扰,呼吸绵绵,深入丹田,使呼吸为夫妇,神气为子母,子母夫妇聚而不离,故心不外驰,意不外散,神不外游,精不妄动,常熏蒸于四肢,此金丹静功之正宗。

静功从中字入门。所谓中字者,一在身中,一不在身中,功夫须分两层做:第一寻身中之中,朱子云:守中制外。夫守中者,须回光返照,注意窥中,不即不离,此为寻身中之中。第二求不在身中之中,中庸云:喜怒哀乐之未发,不闻不见,戒慎幽独,自然性定神清,神清气慧,到此方见本来面目,此求不在身中之中。以在身中之中,求不在身中之中,然后人欲易净,天理复明。千古仙佛皆以此为第一步功夫。

打坐之中,最要凝神调息,以暇以整,勿助勿忘,未有不逐日长功夫者。

凝神调息只要心平气和,心平则神凝,气和则息调。平字最妙,心不起波谓之平,心执其中谓之平,平即在此中也。心在此中,乃不起波,此中即丹经之玄关一窍耳。

修炼不知玄关,无论其他,只此便如入暗室一般,从何下手。玄关者即气穴,气穴者神入气中,如在深穴之中,神气相恋则玄关之体已立。

古人云:调息要调真息息,炼神须炼不神神,不息之息,息乎其息,不神之神,神乎其神。总要无人心,有道心。将此道心返入虚,昏昏默默,存于窥中,乃能养不息之息,得不神之神。

初学者,必从内呼吸下手,此个呼吸,乃是离父母重立胞胎之地,人能从此处立功,便如母呼亦呼,母吸亦吸之时,好象重生之身一般。

大凡打坐,须将神气抱住,意系住息,在窥中宛转悠扬,聚

而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊、玉枕双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而至丹田。神气相守，息息相依，河车之路通了，功夫到此，筑基之效已得一半，总是要勤虚锻炼。

调息须以后天呼吸，寻真人呼吸之处，古人云：后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已，真息一动，玄关即不远了。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日。

人心有二，一直一妄。故觅真心者，不生妄念，即是真心。真心之性格最宽大、最光明，真心之所居，最安然、最自在。以真心理事，千条一贯，以真寻功，万殊一本，然人要用他应事，就要养得他壮大，就要守得他宁闲，然后劳而不劳，静而能应。丹云：心走即收回，收回又放下，用后复求安，求安即生悟，谁云闹中不可取静耶。

游方枯坐，固非静功，然不游于城市云山，当以气游行于通身关窍内。不打坐于枯木寒堂，须以身打坐于此身妙窍之中。

练静功以丹基为本，丹基既凝，即可安心于工作，做几年高士聪儒，晚年再求明师学最上等功夫，以得最高寿者。

保身以安心养肾为主，心能安，则离火不外荧。肾能养，则坎水不外崩。火不外荧，则无神摇之病，而心愈安；水不外崩，则无精涸之症。而肾愈澄，则火不上冲，心愈安，则神火能下照，神情交凝，乃可以却病。

凡人养神养气之际，神即为收气之主宰，收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡玉，虽百两不换一分，人何与世上争利呢？利多生忿恚，忿恚属

火，气亦火种。忿恚一生，气随之走，欲留而不能留，又其甚者，连母带子一齐飞散，故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心养神为切。

练功者不可预贪效验。每逢打坐，必要心静神凝，不起一毫忖度希冀之心，只要抱住内呼吸做功夫，时至效验自来，功到自然成。

练静功之人，须要清心清意，方得真清之药物。勿逞气质之性，勿运思虑之神，勿使呼 吸之气，勿用交感之精。然真精动于何时，真神生于何地，真气运于何方，真性养于何所，是不可不得明晰之。

气慧者神自清，气即人身之时神表。进气是修道第一步要紧工夫，若不静心细养，则不能知终知始，如何使得下手。懵懂下手，知此不知彼，心中忙了又忙，时时有琐碎之心而不团聚，故本一心，分作数心，何能一心做工夫。

调息：夫调息总有法度、有器用、有火候，三者存错综之妙用，须知之壍，思之稔。调息火候，有摄取之息，心要能虚能谦，精方入鼎。所谓缩地法，有采取之息，神要不动不摇，药自就范。所谓拿云手，有交媾之息，须要六根大定，片念不生。有进火之息，以意逼之，所谓起巽风，即运坤火，有退符之息。所谓归其根，复其命，有卯酉沐浴之息，乃柔字而已。诸调息与法度器用，宜使调之者调度得其适宜。

潜虚翁云：凡调息以引息者，只要以神入气穴，神在气穴中，默注阴跻，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交理最祥。所谓男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如父母，皆此以神聚气而已。水与水合，火与火合，气与气合，风与风合，云与云合此是常理。调息以气合气，只要以神入气穴，神光下照阴跻

脉，不期而会一气感通。

静功在一刻之中，亦有炼精化气，炼气化神，炼神还虚之功在内。坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功；回光返照，使真息往来内中，静极而动，动极而静，无限机妙，即是炼气化神之功。如此阴阳反覆，交媾一番，此时将正念止于丹田，即是封固火候。故曰：运之一刻有一刻之周天，运之一时一日一月一年即有一时一日一月一年之周天。然一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。一时则有上四刻下四刻之分，即一日一月一年皆然，此谓之攒簇阴阳五行。一刻之功夫，夺一年之气候，到此乃是真空真静，为炼神还虚之功。

养生之法谓之道。王纯阳说："道者觉路也，使人归於觉路而出迷途也。然必由浅入深，以小致大，依次做去，方可有功。"但凡学养生之道者，先要炼性，性即心。这里说的心非指血心，是指天心(即脑)而言，盖性本是先天之物，必须将他炼的圆陀陀、光灼灼，方为妙用。性似龙、情似虎，夫性与情发动，如龙虎之狂，若不炼之使其降伏，焉能去猖狂而归於虚无呢？

炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必须锁心猿而拴意马。所谓心猿意马，心如猿猴之狡，意如烈马之驰，故必拴之锁之，使猿无所其狡，使马无所其驰，而归於静定。能静则万虑俱消，能定则一念不萌，顺行者夭，逆行者寿。要使心内无一毫杂念，空空洞洞，不着一物，杳杳冥冥，即所谓一丝不挂，一尘不染也。

所为性为先天之物，先天者浑沌一气，无声无色，不识不知。无何所似，有言似者便非先天，但言先天有所似，即着於象了，一着於象便失先天之体。故不可以似言之。性本先天之物，

虽有其名，而无其形，不识不知，难画难描，有何所似？王纯阳对其徒马丹阳说："性先天之物，有名无形，吾今为汝勉强图个形像，汝当自识。如先画个圆圈"○"，於圈圈之内点了一点"⊙"，一个圈儿，是浑浑沌沌，天地未分、日月未判之象，名曰'无报'（无形），无而生有、故於圈内生出一点，是名'太极（有形）'。""这一点即为一气，故曰先天一气"。

心是主人翁，不知心即不知养生之道，故养生家必自练心始。然练心必守其心、定其心、收其心。守心守其未动时，定心定其必动时，收心收其已动时。收之不易，先要随起随收，收之愈疾，守之愈坚，定之愈永要使此心空无一物，这是养生之道的修心妙诀。

所以动一毫妄念，心内就短一分真气。一事入心，便添一种魔障，故心一起即不以心名，是名曰念。念字之形，似有二心，人有二心，不能专一，故百事无成。因此说练心即练道之诀，练道若不将心练好，纵有妙法，亦练不成。

念头，有一念之私，即有一毫渣滓在心，有一念之欲，心中即有一大魔障。私欲起则火动，火动则气散，气一散又何谈练功乎。所以在练功之时，私念、欲念、妄念都必须灭之净尽。念灭则私尽，私尽则欲尽，欲尽则阳纯，阳纯则阴消也。

第十一章　中国道家传统静功概论

中国道家学说的老子庄子，包含了多方面的哲理，但《黄帝内经》、《参同契》、《吕祖全书》、《三丰全集》，以及南五祖、北七真等著作，则完全是以解决人体生命奥秘为主旨，着重在改造机体，延长寿命，开发高级智慧，显示特异功能的。

整个一部道藏，5048卷内容丰富，膺品甚多，在高级养生方面，除上所举诸书外、《胎息经》、《入药镜》、《抱朴子》、《金丹大要》、《金丹真传》、《天仙正理》、《丹道九篇》、《金仙证论》、《慧命经》等均是较为重要的。其它如《黄庭经》、《阴符经》、《石函》、《铜符》等虽是道家古籍，都已是次要的东西，其它更无论矣。

道家传统高级静功是养生功法，以人体的改造提练，由低级到高级，由粗糙向精微发展。它的核心思想，不管内丹外丹，七返九还，总是要求不失于已，取外益内，所谓"盗天地、夺造化，攒五行，会八卦，"是与整个大自然的生老病死，成住坏空规律作不懈的斗争。

道家经典著作，就《参同契》而言，有彭晓《参同契真义》、俞琰《参同契发挥》、陈致虚《参同契分章注》、陆潜虚《参同契测疏》、《参同契口义》、陶素耜《参同契脉望》、凡知几《参同契集注》、朱元育《参同契阐幽》；就《悟真篇》而言，有翁葆光（即薛道光）、陆子野、陈致虚等三注，其中内容所指虽非一辙，然各有师承，阐述一家之言，可供后学得诀者参考。但也有部分

注疏，尤其现在，以汉仆训诂，清仆考据之方式注解参同、悟真、无根树、金丹真传等，从外表看去、读书不少；从实际勘测，则东指西扯，不知所云，此无异以已之昏昏教人昏昏、与传统高级养生静功功法之属人体预防医学与自然科学本质完全背道而驰，实不敢赞赏苟同。

中国道家经典自东汉魏伯阳作《参同契》，形成道家万古丹经之王之后，阴阳之理，内养之玄，炉火伏食即丹法三元，此乃道家实修之概谱，功法妙用之至神矣。

考传统三元丹法，闻之此道前辈云：天元大丹，名鼎湖之跨龙，旌阳之拔宅，可以使多人化形飞升；然炼天元之神室，必以地元炉火所炼成之神金为原料而合成；而欲从事炉火，又必从人元金丹起码已达人仙之候之精力，始可胜任，否则根本不可能从事七七四十九天凝神不动，一瞥不瞬以采金花，而"水银不过渡，神仙黑了路"，岂一般凡夫俗子之所能问津哉！

盖道本一理，法分三元，丹宗九品准三成，即初成、中成、上成。其三元丹经分而言之，天元大丹，地元神丹，人元金丹。合而言之，初成金丹、中成神丹、上成大丹。是三元皆有大丹、神丹、金丹之名。在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木。在初成百日筑基，中成十月养胎，上成三年哺乳。而要天元大丹之旨，不外彼铅我汞，取盗互藏之天宝。其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化。盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真悟道者，大都知其一，不知其二。究之能列开门户真知一端者，亦万中无一。有得闻天元大丹，而从天元了道者，则只知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙。有得闻地无神丹，而从地元服食登仙者，则只知地元之尊贵，而不知复有天亢、人元之奥妙。有得闻人元金丹，而从人元金丹

了道者，则只知人元之尊贵，而不知复有天元、地元之旨归。更有崇尚人元，而尊为金液、藐视天元而为玉液，是不知人元为接命之初乘，天元为了性之上乘，地元为服食之中乘。古有得闻地元神丹，而兼闻天元大丹者，是许旌阳真君；有闻地元神丹，而兼闻人元金丹者，是葛稚川真人；有得闻人元、而兼闻天元、地元者，是吕纯阳、张三丰。至于南五祖皆以人元金丹了道，北七真皆以天元大丹登仙，而地元神丹无闻焉。《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正论》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹、清净修炼而言。如，《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》、《敲爻歌》等书，是专指人元金丹，阴阳修炼而言。《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹，铅砂修炼而言。《道德经》、《阴符经》，是兼三元而言。《悟真篇》、《参同契》、亦兼三元以立言，而侧重人元。《龙虎经》、《石函记》，亦兼三元以立言，而侧重地元。后世未来修持者，心乎至道，得见此论，知道分三元、理本一贯、庶不至望洋而兴靡涯之叹。要知丹经道书，虽曰汗牛充栋、除此三元一理，先天大道以外，其余尽属九十六种外道，三千六百旁门。任他一切皆幻，总于正宗传统功法不通。

道家学识渊博的著名人物如《抱朴子》的作者葛洪，仍继踵参同，推尊天元，而且对宇宙间自然生成之灵药如灵芝草，可以益人之寿命者，尤论之不厌其详。唐之吕纯阳，其重要著述如《指玄篇》、《黄鹤赋》、《敲爻歌》、《沁园春词》等，专重人元之修持。由吕祖数传、至天台张祖紫阳著《悟真篇》，乃后代贤哲认为唯一能阐述《参同契》真秘之要作，则尊人元而外，且于天地两元及身外灵药如各种芝草有微言矣。

紫阳而后，一传石杏林著《还观篇》，二传薛道光著《复命

篇》，三传陈泥丸著《翠虚篇》，皆不过悟真篇之复述或注脚而已。至传白玉蟾著《紫清集》，则又有必需注意者，白明是南宗的五祖（从紫阳一代算起），其著述虽未脱南宗铅汞水火之巢臼，然其大量语录并《修仙辨惑论》一篇，则已超越同类阴阳而转入本身阴阳之提炼，且多与禅相通，实际上已开金元全真派（即北派）之先河。

道家正统功法学派南以修命为主、北以养性为先。明代陆潜虚创东派，清代李涵虚创西派，皆是道家正宗一脉所传。但在东西二派之学说，实际上即是南北二派之折衷产物。性之与命，入手虽有不同，但命中有性、性中有命，修命者，命在而性自灵，修性者、性存而命亦延。吕祖敲爻歌说："修性不修命，万劫阴灵难入圣，修命不修性、寺同天地一過夫"，此实示性命双修之旨。

摄元明之际，三丰　生，于参同契悟真篇，多有阐发，斯后孙汝忠氏作《金丹真传》将修命为主之功法，分为九个层次；一筑基、二得药，三结胎、四炼己、五还丹、六温养、七脱胎、八得玄珠、九赴　池。由筑基以至温养，全是有为之功法，始终是身外阴阳运用，修丹者只坐享其成而已，故敢云"哪怕百二十岁，只要有一口气在，便可还丹。"所谓筑基之法，乃"精神并血气，四象会中庭"。即是栽接功夫。如张三丰无根树云："梅寄柳，桑接梨、传与修真作样儿，自古神仙栽接法，人老原来有药医"，正指此事。金丹真传分为九层，层中还有多层，非师指难明，而且在练功进程中，由浅入深，一步接一步、不能任意逾越，所谓"差毫发，不成丹"。此即是所谓南派栽接法门正传。

北派七真，皆出王重阳一门，其中以邱辰春之龙门派最盛行，四传而至冲虚伍守阳，著《天仙正理真论》、《丹道九篇》，其

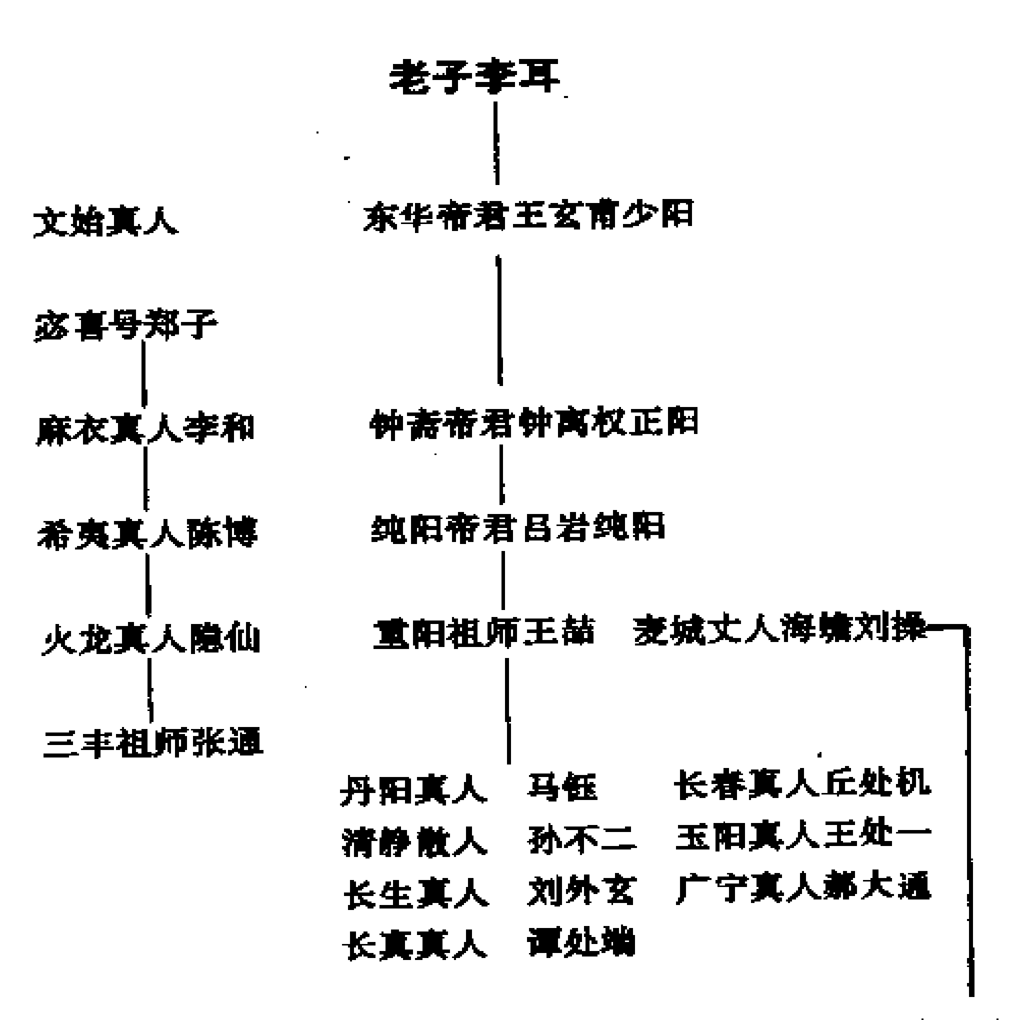
徒柳华阳复作《金仙证论》、《慧命经》,力主清静功法,移阴阳子身内,炼精化气,炼气化神、炼神还虚,炼虚合道,仿易道无极而太极,两仪四象之理,逆之而复归于无极。其初关小周天功法,据云以神定息、合先后二气而返一气,百日筑基,可以复还童体、然后来之志士,依之修习,百元一验,纵有所得,亦是依稀仿佛,虚幻不实,是何道理? 反复思考,始知一缘末得师指,不能尽合仙机,一则昧于穷理尽性之功,忽略最初还虚之论,直以识神为元神,于阴阳未交,微阳未产之际,即强行搬运,空转法论,等同儿戏,此系学者自己盲昧,非古人立言有谬。须知身内阴阳交媾之功,西派曰钻杳冥,以李涵虚之姿禀,犹言在洞天中学钻杳冥七八年,然后稍有把柄。曾文逸《大道歌》亦云:"形神虽曰两难全,了命未能先了性"。可知决非一蹴而能者,因地不真,则果招于曲,动言周天已通,筑基已成者,自欺欺人耳。何况诀中有诀,法外有法,君不见孙不二元君之"蓬岛不须结伴游,一身难上碧岩头,若将枯寂为修炼,弱海瀛瀛少便舟"一诗乎?!

本身清静功法,首要玄关,玄关有死有活,死的玄关各派所指不一,甚至相互水火,其实死的窍道,当随各人之姿凛而各有所宜。古有"黄庭一路皆玄关"之说,故高明老师,当因机说教,如医者之辨证选方,而聪明学人,亦当细心揣摩,认准定盘星,如系马之有椿,专精不二,则止观之功,可以由浅入深,从卑至高矣。

有关玄关论述,西派《道窍谈》,可资参改。清代龙门第十一代之闵小良一得先生,有《古书隐楼藏书》丛著,亦多精辟论断。闵为嘉年间证果之仙人,其学识渊博,不特深通道家各门各派,并且也涉及到佛法密宗、儒门心法,在道家中是抱朴子

后一人。对于道家历来从不公开之秘密，流露不少，大宜注意！

第十二章　道家静功源流谱



五祖龙门传授系统

开祖　丘处机

第一代　赵虚静

第二代　张碧芝

第三代　陈冲夷

第四代　周大拙

第五代　张无我　沈顿空

第六代　赵复阳　周元贞　沈野云　沈季荣

第七代　王当月　还阳　陈上阳

第八代　伍冲虚　詹怡阳（守椿）　黄虚堂（守正）　程谭山（守宏）　陶靖庵
黄赤阳（守圆）　吕云隐（守朴）　金筑老人（守诚）　谭心月
黄冲阳（守中）　程华阳（守丹）　林茂阳（守本）　施天竺道人
江处士　笪重光　骆矩光　贝本恒
邵守善　龙起潜　施守平　杨诚正

第九代　詹太林

第十代　穆清林(字玉房)

第十一代　朱一和(字自明)

第十二代　袁阳举(字清举)

第十三代　王来还(字却尘)

第十四代　白复礼(字照图)

第十五代　程本燦(字香岩)　张本悟(字寿山)

第十六代　郭教仁(字守静)　张教玄(字精一)　孟敬龄　严永贵

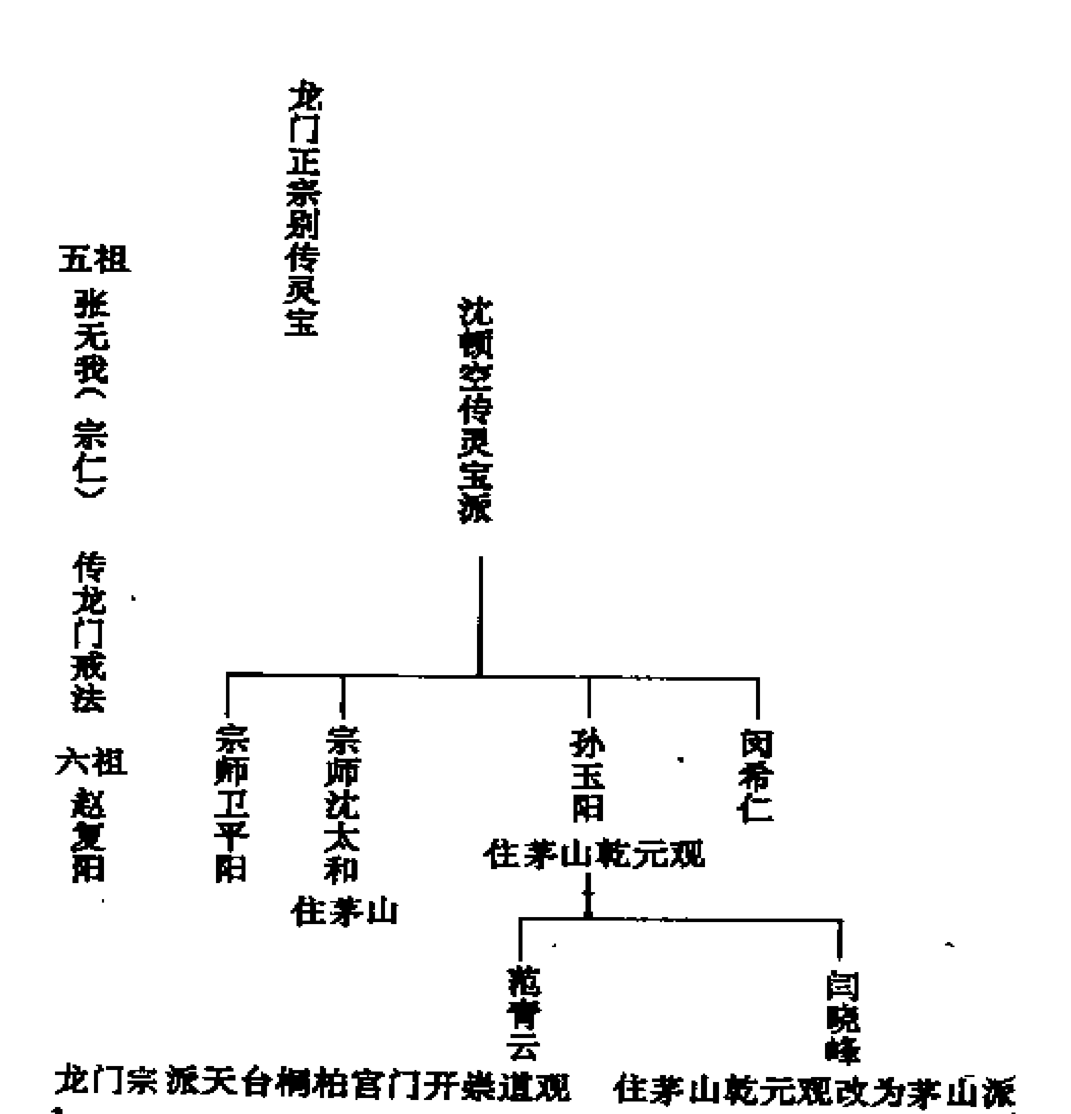
第十七代　张教智(本字后智一字薰生)　袁永亭(字真一)　郑永祥(字端祥)

第十八代　张麓永(字乾均)　孟永才(字鼐一)

第十九代　张圆瑞(字耕云)

第二十代　高仁峒(字云溪)

第二十一代　陈至霖(字钟乾号毓功)


龙门三祖灵宝派
开陈祖
冲夷(通微)
四祖周大拙(玄朴)
孙金山
龙门正宗别传灵宝
五祖
张无我(宗仁)
传龙门戒法
六祖
赵复阳
沈顿空传灵宝派
宗师卫平阳
宗师沈太和
住茅山
孙玉阳
住茅山乾元观
闵希仁
范青云
闫晓峰
龙门宗派天台桐柏宫门开崇道观
住茅山乾元观改为茅山派

我国道家练功胜地

△十大洞天

一、王屋山洞，一称小有清虚之天。山西垣曲和河南济源两县之间的王屋山。

二、委羽山洞，一称大有空明之天。浙江黄岩县委羽山。

三、西城山洞，一称太玄总真之天。青海西倾山。

四、西玄山洞，一称三元极真之天。即西岳华山。

五、青城山洞，一称宝仙九室之天。四川青城山。

六、赤城山洞，一称上清玉平之平。浙江天台县赤城山。

七、罗浮山洞，一称朱明辉真之天。广东罗浮山。

八、句曲山洞，一称金坛华阳之天。江苏茅山。

九、林屋山洞，一称元神幽之天。江苏吴兴西洞庭山。

十、括苍山洞，一称成德隐玄之天，浙江仙居、临海两县间。

△海中三仙山

一、蓬莱山

二、方丈山

三、沧浪山。

△十　洲

一、瀛洲。

二、玄洲。

三、长洲。

四、流洲。

五、元洲。

六、生洲。

七、祖洲。

八、炎洲。

九、凤麟洲。

十、聚窟洲。

△三十六洞天

一、大娥山、嘉州。

二、庐山，江苏彭红县。
三、大围山，果州(大方)
四、灊山，舒州。
五、太白山、稷州。
六、赤城山，天台县。
七、丹池山，剡城县。
八、王祠山，衢州。
九、四明山，姚州。
十、石门山，青田县。
十一、会稽山，越州。
十二、西山，洪州。
十三、岷山，茂州。
十四、玉甑山，东嘉乐清县。
十五、鬼谷山，云蔓。
十六、武夷山，建州。
十七、玉笥山，已丘县。
十八、华盖山，东嘉。
十九、盖竹山，合州。
二十、都峤山，容州。
二十一、白石山，潆江县。
二十二、勾漏山，梧州。
二十三、九嶷山，永州冷道县。
二十四、洞阳山，潭州。
二十五、幕阜山，岳州汉昌县。
二十六、大酉山，辰州卢溪。
二十七、巫峡山，夔州。

二十八、麻姑山，建武。
二十九、仙都山，括州缙云县。
三十、青田山，青田县。
三十一、锺山，升州。
三十二、紫盖山，袁州康乐县。
三十三、良常山，第州。
三十四、天日山，临安县。
三十五、桃源山，朗州桃原县。
三十六、金华山，婺州。
△七十二福地
一、太乙山，关内一名地肺。
二、大滌山，余杭。
三、峡山，清远。
四、白安山，梧州。
五、仇池山，渭州同谷县。
六、具茨山，汴州新郑县
七、高盖山，福州。
八、青屿山，东海。
九、郁木坑，巴丘。
十、赤水，西梁。
十一、丹霞山，昭州、富水县。
十二、君山，岳州。
十三、蕉源山，建阳县。
十四、云虚山，南鎵州。
十五、沃洲山，越州新昌县。
十六、天姥山，越州。

十七、大伾山，黎阳。
十八、金庭山，庐州名紫山。
十九、马蹄山，郴州。
二十、姑射山，晋州。
二十一、龙门山，秦州。
二十二、熊耳山，陕州。
二十三、鹅羊山，潭州。
二十四、陶公山，琼州。
二十五、碣石山，平州。
二十六、仙岩山，温州瑞安县。
二十七、太行山，晋锋。
二十八、芹溪，建阳县。
二十九、白源，祯州。
三十、逍遥山、剑南简州。
三十一、玉蟠山，蓬莱东海。
三十二、龙虎山，信州贵溪县。
三十三、灵山，信州。
三十四、阁皂山，豫章清江县。
三十五、金精山，虔州揭阳县。
三十六、始丰山，南昌广豆县。
三十七、钵池山，楚州。
三十八、金堂山，剑南。
三十九、毛公坛，苏州洞庭东。
四十、张公洞，常州义兴。
四十一、桐柏山，台州天台县。
四十二、鸡笼山，鼎州。

四十三、平都山，南平丰都县。
四十四、绿罗山，郎州桃源县。
四十五、彭观山，澧陵县。
四十六、抱犊山，昭义壶县。
四十七、大面山，剑南。
四十八、虎溪，九江。
四十九、玉峰，河中。
五十、蓝水，蓝田县。
五十一、元辰山，江州都昌县。
五十二、马迹山饶州。
五十三、德山，武州，
五十四、石印山，和州。
五十五、商洛山、洛州。
五十六，大隐山，常州。
五十七、天柱山，余杭。
五十八、鱼湖洞，朗州。
五十九、中條山，晋州河中县。
六十、苏门山，卫州。
六十一、绵竹山，蜀绵江。
六十二、尧山，汉州。
六十三，甘山，默州。
六十四、北邙山，东都。
六十五、武当山，均州。
六十六、女儿山，东都阳州。
六十七、少室山，东都阳城。
六十八、金城山，武罔州又名古限戌。

六十九、云山,邵阳武冈州。
七十、嶓冢山,秦州。
七十一、防山,曲阜。
七十二、马当山、九江浩州。

△ 五岳

一、东岳泰山,蓬玄太空洞天,山东泰安。
二、西岳华山,陕西华阴县。
三、南岳衡山,湖南衡山县。
四、北岳恒山,山西洋源县。
五、中岳嵩山,河南登丰县。

△ 四大名山

一、普陀山(观音)。
二、五台山(文殊)。
三、峨眉山(普贤)。
四、九华山(地藏)。

△ 四十名山

一、云台山,赣榆。
二、首山,汝州。
三、焦山,丹阳。
四、首阳山,河中。
五、金山,丹阳。
六、荆山,南漳。
七、云门山,青州。
八、甘泉山,石门。
九、九曲山,梓潼县。
十、八公山,居巢。

十一、大剑山，剑州。
十二、黟山，歙州一名黄山。
十三、白嶽山，休宁。
十四、龙山，江陵。
十五、大障山，绩谿。
十六、瑯玡山，密州。
十七、龙丘山，杀州。
十八、古因山，衢州。
十九、鹤鸣山，大邑。
二十、云台峰，仓溪。
二十一、云横山，义乌。
二十二、风篁岭，余杭。
二十三、桃花山，鄞州。
二十四、南山清水岩，大和。
二十五、青要山，南密。
二十六、司𥡴国，流沙。
二十七、剑池，丰城。
二十八、武功山，江西。
二十九、洪阳洞，袁州。
三十、孟门山、慈州。
三十一、天筍山，潭州。
三十二、石礚，天台。
三十三、华盖山，抚州崇仁县。
三十四、东白源，汉州。
三十五、西白源、黄岩县。
三十六、三皇井，东嘉。

三十七、清远山，黄阳县。
三十八、岐山，凤翔。
三十九、芒砀山，徐州。
四十、玉龙洞，大同七峰山。

△ 九山

一、岍头山	六、岐山
二、壶口	七、熊耳
三、砥柱	八、太行
四、西倾	九、嶓冢
五、内方	

△ 九 川

一、弱水	六、沇水
二、黑水	七、淮水
三、河水	八、渭水
四、养水	九、洛水
五、江水	

△ 九 江

一、乌江	四、嘉靡江	七、廪江
二、蚌江	五、沙 江	八、隄江
三、乌白江	六、日犬江	九、箘江

△ 道君下都

一、东空同山，蓟州。
二、南空同山，虔州。
三、西空同山，临兆。
四、北空同山，平凉。
五、中空同山，临汝。

六、流星国，亳州。

△　仙女都会

一、易迁宫、草阳洞。

二、玄州。

三、方诸台。

四、贝丘。

五、仓真台。

六、十二溪。

七、四洲。

第十三章　静功释疑

一、先天气与后天气

在古老的道教和佛教中认为：先天气者，谓先于天而有。先天之气无形，无形之　气能生有形之天，是天地之先无形的气。用现代科学的解释，即是人与一切动物在胚胎时期就具有的一种　。

后天之气，是后于天而有，言有形以后之物，即同我有身以后之气。当阴阳分而动静相乘之时，我体有往来不穷的，为呼吸之气；有生生不已的，为交感之精，此均为后天。一般人的呼吸，呼出则气枢外转而辟，吸入则气枢内转而阖，这是气之常度。在交感之精言之，先天之气动，而为先天无形之精，触色流形变而为后天有形之精，这是精变的常理。练静功者，须不令先天元精变为后天之精，又必令先天之精，仍返还为原始之气，是以后天之呼吸，得真机于动静先后之际，寻真人呼吸之法，一意归中，随后天气辅而逆转阖辟。当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退。炼先天之精，合为一气，以复先天。

二、内药与外药

什么是药？即人之真气、真精、真神。丹经说："天仙大道喻金丹，金丹根本喻药物"。以何物喻药物，太上曰："恍恍惚惚，其中有物，即吾身中一点真阳之精气，号曰先天祖气是也"。这就明白地指明了药物即精与气（即先天祖气）。

那么，又为何出现内药与外药之名呢？金丹内药自外来，祖气从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时，即取此发生于外者，复返还于内，是以虽从内生，却以外来，故谓之外药。炼成还丹，斯谓之内药，又谓大药，实止此一气而已。若不言外，则人不知采之于外，而还于内。精补精全，气补气足，神气俱得定机，于此时发生大药，全不着于外，而只动于发生之地，因其不离于内，故称内药。如果不言内，人则一概混求于外。既有内药、外药之别，所以采之亦异，故有外药生而后采，内药采而后生之说。人以神为主宰，念动神驰，引气于欲界，元神散、元气耗，变为后天有形之精。此精必倾，不可复留，亦不可复返，终于世道中之物而已。若认此交媾之精为药，即为邪见。如遇至静至虚，不属思索，不属见闻，而真阳之气自动，此非觉而动，乃实动而觉，觉而不觉，复觉真玄，即是先天宜用之药物。此时即有生化之机，顺而去之，则能生人，逆而返之，则能长寿，练功者最宜辩此一着。

三、内鼎与外鼎

古代养生家，无不借金丹以比喻练功之道。养生之道以神气二者，归复于丹田之中，以成真气。金丹道教以铅汞二者，复练于炉鼎之中以成宝。故神气有汞铅之喻，而丹田有鼎器之喻。鼎器是炼精、炼气、炼神有所归依而设。所立鼎器属假借为名，是炼功者之至要部位。若无此鼎器，则神气无所定向，又何以凝精气归穴呢？养生家为了效法炼丹之鼎器，在人身也喻有乾坤炉鼎之说，也有内鼎外鼎之称。言外鼎者，指丹田之形而言；言内鼎者，指丹田中之气而言。如以形言之，言炼形为炼精化气之用，古有前对脐轮，后对肾中间有个真金鼎之说。如以气言之，为炼气化神之用，古有先取白金为眉鼎，分明内鼎

是黄金。言白言黄均指所还之气而已。

四、火候与炼药

火候者，候其时之来，候其火之至，看其火之可发，此是火候；慎其火之时到，是日火候；察其火之无过不及，是火候；明其火之老嫩温微，是火候；若丹已成，急去其火，也是火候。火候总之分为炼精化气火候；炼气化神火候及炼神还虚火候，下面只就炼精化气火候试言之。

药生采药之火候：药生即是火生，是采药起火之时，如纯阳真人说："一阳初动，中宵漏汞"。陈朝元说："凡炼丹(气)随子时，阳气生而起火，则火力方全，余时起火不得，无药故也"。彭鹤林说："火药元(原)来一处居，看时似有觅时无。"李虚庵说："一阴动处初行火，卯酉封炉一样温"，均为药生采药之火候。其意是当练功者在虚极静笃之时或混沌睡眠之际，一阳初动，阳物勃起之时，这个时间叫活子时。这时正是采药起火之时，如过了此时其药即散为无有。因为真阳复兴，多在夜间静时，故用晦朔二字形容。火即是药，药即是火，说倒有，觅之不见，只凭自觉，故说着时有，觅时无。文中"漏汞"二字，汞即心，将心比喻水银，容易流失，如一阳初动，阳物勃起，心起淫念，真阳之精伙同真心一显流失了。其中卯酉二字，是当一阳初动时，以心起火之法采之，当采药归炉中，还须用意留心照应，给以沐浴。

炼药(小周天)火候：当采药归炉后必明炼药之火候。真诠说："火候本只寓一气，进退之节非有他也。真火之妙在人，若用意紧，则火燥，用意缓，则火寒，勿忘勿助，非有定则，最怕意散，不升不降不结大丹。"悟真篇说："子进阳火息火，谓之沐浴。午退阴符停符，亦谓之沐浴"。天尊得道了身经说："调息

绵绵，似有似无，莫教间断。”也就是说，当一阳复兴，阳物勃起(非是因人思念淫心所勃)，此为之先天真阳，未等化为阴精之时，必采取归炉，立行炼精化气之法，此称之炼药。因为此是外药(即小药)，必行种、采、炼、养四法，每发生一次即行种、采、炼、养一次。当阳物缩回，即后进阳火216吸，前退阴符144呼。吸者有意，呼者随之，呼者有意，吸者随之，后进为子，前退为午，后进中有休息用卯字形容，前降中有休息用酉字形容。卯酉沐浴即轻用意守之，称之为温养，即种养之意。子午为采取烹炼之意。216与144共为366数，与天之周天同，故称小周天火候。要求必合此数，药方为气。否则，精不化气必有走失之患。真阳什么时候发生即什么时候行火候，子午卯酉均是比喻清君恩之。

炼药正火之候：正阳老祖说：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”炼药(丹成)止火之候，即当炼外药(即小药)之际，每当真阳发生一次，即行小周天火候一次，待真气充满之时，阳光三现，须速行止火之功，这就是止火之修，若过之真气即飞前功尽弃。

五、炼己与筑基

炼己要清除人欲之私，筑基是积精累气。凡人欲之私，贪心无厌，无知足，得寸进尺，妄念纷生，则心性永无清静之时炼功谈何容易。精气为生命之本，只知一时之快乐，不懂保充养精气，欲长寿岂能得乎。

何为“己”，己字有两种涵义：即一为自己即静中之真性；一是己为土，在人为脾，脾主意，意为动中之真意为元神。一切正念和妄念均由意发，若要练好功夫必须从意上下苦功夫。古人多用隐语，不用意而用“己”，己即是意。练己要耳逐声而听

之不闻,目逐色而观之不见,神逐感而交之不思。炼之已念伏降,则性纯静。否则到每一关妄念纷起,用意失真,一切均化为泡影。

筑基为长寿之本,修炼真气之基础,安神定息之所。基未筑之先,元神逐境外驰,则元气散,元精败,基愈坏。冲虚子说:"炼肾中之真阳之元精,谓之筑基。阳精炼的不漏而返成气渐修渐补,得元气如童子之完体,方是筑基成"。古人皆言阳关一闭,个个长生。以精炼精,以气炼气,以神炼神,三宝合炼,精补其精、气补其气,神补其神,若能合一则基成。

六、伏气与胎息

人之生死大关,只一气。圣凡之分也只一伏气。伏乃藏伏,亦为降伏。如能伏气,精可返而复还先天之气,神可凝而复还为先天之神。所以炼精者,须以调此气而伏之,炼神者也须以息此气而伏之,始终只为伏此一口气耳。当未生此身之时,二气初结丹田,隐然藏伏为之气根,而后生呼 吸之气,以成人道,欲逆修寿身,必由呼吸之气,返还藏伏之气。呼吸出于口鼻,专为口鼻之用,真气发散于外,遂至滞损则为病,耗尽此气则为死,不知伏气,安能保其长生。邱处机说:"息有一耗之不定,命非己有"。说明伏气是长寿延年中最重要的功之一。

胎息是为我出生前,在母腹呼吸之法。人未生之先,在母腹内,随母呼吸而呼吸,所以终日呼吸而不觉憋闷,此缘不由口鼻呼吸,只脐相通,故能似无气息一般,此真正胎息之景。离开母体胎息即断,无母脐与子脐相通,不得不靠自身口鼻呼吸。练功者道修胎息,以口鼻呼吸之气,而复归于胎息。人岂有不寿乎?

伏气和胎息之别:伏气以口鼻呼吸,调以绵绵入微,似有

似无，蜇藏于丹田之中，不觉有呼呼之感。归入静定而人如醉矣；胎息则是口鼻呼吸皆无，只有丹田之中一开一合，如在母胎之息。胎息是从伏气中逐渐形成的。

七、静功注意事项

(一)环境要安静

凡做静功必选择一个好的环境，最好是山林泉水之间，其次是郊外旷野之处。若有声音喧哗吵闹的地方，皆不相宜。人声、车声、机器声、音乐声、小儿叫声，应一概避免，这样可使耳根清净，不受刺激。

(二)空气要新鲜

练功四周空气要十分清洁新鲜，无灰尘"无煤烟、药水气等其它一切秽浊之气味。如气油气、厨房气、油漆气、蚊香气、消毒药水气等皆有妨碍。室内傢俱越简单越好。植物茂盛的地方，空气更於人寿有益，并能使人鼻根清净，不受刺激。

(三)光线要和谐

练功室内光线要适中调和，太明太暗均不合适。室内油漆、粉刷、窗帘挂吊，均宜兰色或淡绿色，不宜白或红的颜色；电灯不宜太亮，有碍眼力；室外望去不要有讨厌的印象，要使眼根清净，不受刺激。

(四)口味要素淡

在饮食方面，调味不宜过于浓厚，要比平常所吃的口味稍为淡薄。白煮、清蒸宜多，红烧、煎炸宜少，十分鲜味也不相宜，饭食要吃七成，不可过饱。烟酒最好戒绝，这样可使舌根清净，不受刺激。

(五)气温要适中

气候对静功影响很大。气候好，可以帮助功夫进展，气候

不好，也会使人功夫发生障碍；衣服冷热要适中；霉天潮湿气重时，做功夫皆难入静；狂风暴雨、雷声闪电最好停止练功；太热时不宜开电扇；室冷生炉时，要有通风设备，但不能让冷风直吹在练功者身上。

（六）营养要调配

食蛋白质的各种食物，虽于身体有益，但也要能够消化，否则多吃反而有害。体质不好的人，消化力欠佳，含丰富蛋白质的食物不宜过重。其它一切营养品也要配合适宜。不卫生的零碎食物，皆要禁绝。勿纵口腹之欲，致误身体健康大事。

（七）情绪要安定

当你因身体不好时，练功要安心静养。家庭老小生活和自己经手事宜，也要预先有个安排，免得临时顾虑分心；亲戚朋友要少会晤，外面情况要少接触，尽量使情绪安定，这样做功夫就易入静，对病大有益处。

（八）思想的寄托

当做静功时，思想要寄讬在心息相依的功夫上；出外散步，思想可寄讬在花草树木的风景上；每次进餐，思想要寄讬在食物的香味上。

（九）用功的时间

每日早晨天刚明时，做静功最好，其余时间也随时可做。若练坐禅，最少要坐 30 分钟，最多不宜超过 1 小时。若功夫深了可以达数小时，总不以身体不适为佳。若练卧禅即不拘时间长短，能睡几小时就睡几小时，夜间能睡到天明最好，若半夜睡醒，可以起来穿衣围被做坐禅，若有睡意或身体疲倦，然后脱衣入睡再做卧禅。过饥过饱不要做功。

（十）幻景的追求

练静功过程中、会出现很多幻觉幻景，不论出现什么景象，不可宿意追求，好的坏的任其自然，不要理它，一定要抱着信念做功夫，其景自然消失。若一起追求之意，即为妄念，妄念一生，真念即失，真念失，前功尽弃。如功夫中身体某处出现动、跳、麻、痒、如蚊走行、任其自然，决不能出静用手搔之，这是气行经络现象，是自然而然的，不可加意触发它。功夫是自然而然形成的，不能操之过急。人云急燥去身即是功法之天敌，有碍功夫进展。古人说："练性似如活死人，"即此意。应知功到自然成。

（十一）何为顿法？

童真之时坚固之体，真气尚未走漏，圆陀陀光灼灼，此时若遇真师，不用补漏之法，只要将此圆陀陀光灼灼之先天真气收归中宫，时时惺悟，刻刻觉照，获持十月道胎养成仙体，此为顿法。

（十二）何为渐法？

人过 16 岁以后精满足自漏，俗称为破身。必求真师指示下手接续添油之法，补足圆陀陀光灼灼之先天真气，再归中宫，此乃为渐法。

（十三）佛教炼功次第如何分别？

第一步即为下手和合凝集之功，第二步即转手有修炼舍利之功。第三步有了手温养道胎之功，第四步有撒手出胎面壁之功。

（十四）何为无为和有为？

无为即是养道胎面壁后半之法，非今之枯坐之无为。其有为即是和合凝集或炼精细药之法，有凭有据前半之法。

（十五）何为无物和有物？

无物即后半之性功，有物即前半之命功。

(十六)何为无事和有事？

无事即视师所制伏众人之法，乃是小乘之法。有事即是视师隐藏密授，乃上乘之法。有事即元关机动物产之事、以我真意宰之以呼吸收之和合真气转运法轮采取薰蒸之事而。

(十七)何为小乘和大乘？

小乘之法乃视师所施之权法，即参禅、念佛看经种种善根之因果。大乘之法即视师受记之密语，即先天真气、寿命、练气、马阴藏相超凡之果。

(十八)何为一刻工夫？

既得真诀，孀根一萌，以心凝而宰之以呼吸而吹之，不要一刻工夫，孀根即缩，意气自合，心静身爽果自闇笑矣。

(十九)何为观自在菩萨？

此为佛教功夫之两物比喻？一物即本性、未得真传即为本性；已得真传即为灵光。观即以我之正念中灵光下照，菩萨即我之真精真气之宝。以灵光下照净土真精气处为之观自在菩萨，又称和合凝集。

(二十)道家正宗功夫分几种？

道家功夫分之为清静修法和栽接修法两大派系。清静派即自身阴阳修练、而栽接派凭同类阴。两派虽分为二，其源则一。其各派性下手方法有先修性后修命、有先修命后修性的不同。即有从气田下手，有从相田下手还有从理田下手的。

(二十一)何为筑基？

定息还精气为筑基，息定精还为基成。

(二十二)为什么要练药？

药不练则金木间隔。练药则金木合一。

(二十三)什么是真我?

真我即是我的本来面目,即元神、本性的别号。

(二十四)何为练精化气?

初练身中之元精不离元气而复还化元气,古人为之练精化气。

(二十五)何为小成?

练到气足而无漏窍,便长生不死,成漏尽通,出欲界,此为筑基果成为之小成。

(二十六)何为中成?

练到气满神灵、性命神气合一出色界为之中成。

(二十七)何为大成?

练到神虚合一,由色界之修证出无色界与虚空同体证天仙,为之大成。

(二十八)何为五龙捧圣之秘?

七日之功,大药至尾闾地界,必用口授天机方才过的关去。五龙者功法中之秘机,五龙捧圣七升即以秘法捧真阳大药上三关转顶之喻。

(二十九)佛教有练打七一门不见成道,反吐血为何?

佛教自如来开化西天二十八祖,东土六代并无此门,乃僧高峰门人诬捏坑害人闭忽傍门,忍气仿其脏腑、打香板仿其脊络、练而无功反而丧命。如得火化断谣之法四月所得海中火发,对斗明星。得法轮常转之密语,行五十余日谣根自断永无生机、反照北海犹如化昆之光,其光浩荡射目自知舍利已成。

(三十)专念经念佛不见成道为何?

念经径路念佛是名,均无物质基础岂能成道。

(三十一)释教参禅长坐不起欲念,还有走漏之患为何?

人至 16 岁关窍既开无有不走漏之理，况且彷其中气枯坐，不得火化之法心肾又不能交会，精不能化气，必要走漏。

(三十二)有人讲参禅人不问走漏之事，混居道人有妇之夫一样成道。

参禅是练精化气之功，其精走漏，气从何来，丹从何结，不论俗人还是混居道人，凡走漏精宝者根本不能成道。

(三十三)何为起手功法?

佛以对斗明星起手，道称反观丹田。明星即丹田气发光之象。

(三十四)有一位修性者自言得药产之景，能以升降，又长年打坐数十年还有走漏不结丹为何?

虽得药产，不知火候，虽是升降不知阖辟度数，故有走漏不结丹。

(三十五)有人凝神入气穴阳生之时后升前降不结丹为何?

不知起手之法，无药先行升降水火煮空铛，故不结丹。

(三十六)有一位言阳生之时，以舌抵住往上提之，吞津降下不结丹为何?

此阳乃为微阳，非药产之阳，升降无用，何况又不知道路乱提邪火，必得吐血之症。吞乃有形之物落于肠胃出于二便有何益耳。

(三十七)有一位道人教人阳生时用息采之，一息采，一息封谓之二候。左边上、右边下一息一转谓之一周天，不结丹为何?

此非傍门、乃未得真诀，自诬造作，此言诳哄愚夫耳。这不知道运行由五脏而循环非周天，故不结丹。

(三十八)有专凝神在气穴能出阴神不结丹为何?

不知阳神用呼吸之法故不结丹。

(三十九)钟离云,乾用九,坤用六可是此理?

而名是法不是。

(四十)冲虚谓子行三十六,午行二十四可是此理?

而名是诀不是。

(四十一)真人谓阳爻一百八十,阴爻一百二十可是此理?

名是而事不是。

(四十二)许旌阳谓阳用二百一十六、阴用一百四十四可是此理?

名是火不是。

(四十三)学道者外道纷纷,成道者甚少为何?

不得性命修持真传,悟性不识先天之性,落于后天之识性;修命不识先天之命,落于后天之渣滓,因而不能修成。再者离中之灵为性,坎中之气为命,奈何灵之进出无时,气之生而外耗,性命不能自合,则难成道。

(四十四)百日筑基有何危险?

阳生不自灵觉归炉,元精未化阴气来役不会锻练。或神光失照,或呼吸失嘘,或药产不知,或升降昏沉散乱,或丹成而不知景,或温养失宜,或不采大药等,古人称为百日防危险是矣。

(四十五)何为凝神?

凝神即凝于道心之所,道心即照心。道心而得人心之翕聚,则元气聚而不散;为孕药之工,即为双修性命之苗。神既凝住气穴,而气穴之神不又有当知吗?盖觉其呼吸之往来,是为练精之风火。

(四十六)何为化精之诀?

凝神气穴，神又不可泛驰于外，息又不可断续无嘘。神息之相练，动静之相依，不出乎范围，不执乎有无，是谓化精之诀。且又当知神安于阳动之所，以协其机莫离其气，气化之所在，即安神之所在。

（四十七）武火何为？

武火是采药、练药、练精之妙诀，内外呼吸之秘机。阖辟之妙在乎二气逆用之功，故为之采药即采外药。且练者即练化精气，即玄关之中意鼓息吹之玄机，谓之阖辟，即所谓鼓巽风、运坤火，又云风轮激动产真铅。因坎中之阴精难以制伏，便使风火而化之，神气相摩而激之，如二物之相摩而生火。悟一子云：欲降而静之，必先激而动之，此言实秒诀、是指玄关中神气气三物相动相激之机妙。且炉内神气既以相练不可息乎其风，不可出乎其外，不可离乎其气，神气之二意同此相翕，如雌雄交合之际，二物周身之意尽归于此外。如此得法调药何患精之不化，欲之不死，而真神不产？所说练阴精，谓人食五谷百味所化之精华又名为津液。此精时刻作怪搅乱心君，引动元气之散泄。所谓炼之者，因有先觉之坏景来前，即当以后天之神火注于炉中，是为神火引火。便使橐籥之鼓风，以风扇火，以火鼓动先天元气之真火，二火之相摩相激，阳火胜乎阴精，融透周身何患精之不化，怪之不灭，道之不成？

（四十八）文火何为？

文火乃神气相定而不动之旨，潜之深渊，韬明养晦而后可以善用。既曰不动而又曰文火何意？盖神气虽不动，而呼吸之气又在此吹嘘绵绵不断，古曰吹嘘，曰温养，是定而嘘的意思。且火得风之所嘘，火不冷药则融而温暖。故文武火调药之用，药既调而自产者莫当去其武火而用文火，不知药产时呼吸之

文武火俱无所用，故曰定息候真铅。既曰不用呼吸之火，而药之产岂不散失?盖妙在乎神气相就、相照、相顾，且当此际药之老嫩、铅之属早又必求师秘传相合相离之机。采取之诀，非用武火药焉能归炉？升降之火兼文武而用之，柔而变刚，刚而变柔乃丹道之妙旨。六阳吸机之入而升是武，然呼 机之回而定即属文。且以六阴呼机之退而降是谓武，然吸机之进而定即属文。故时时有沐浴即此。卯酉者去武全文不息，息中而闇息，息者谓养其生杀之机。且子午妙在升降，而又云有沐浴，是谓一时八刻而一日有百刻谓此四刻即属乎沐浴之法。且归根之文火薰蒸补助乃养丹之旨，为返照之功。而丹成时去武火用文火是谓薰蒸养丹之法。

(四十九)丹法逐节火候次第有那种?

火候次第必要得真师传授方敢自用。如阳未生之时，存之以神，用之以息，长教绵绵不断，息息归根，乃文火之动、即古人所谓炉中火种。阳生以武火采之，是用神用息而重之，即古人称为勒阳关。且归炉之法亦是神息相守相住文火之谓。炉中之锻练即动之以意，鼓云以风，乃为武火之功，即古人所谓化精成气。练后而温养文火之事。不得真传，闻师之一言，以为自得，乃为盲修瞎练。

(五十)何为阖辟之机?

升中降、降中升谓阖辟之机。阖辟不明、不能采药皈炉。阖辟即采药练药及周天之秘机，鼓风化精之具，不得此中之妙，则丹不能成。有人讲吹嘘即阖辟是错的、吹嘘是乃后天之气，阖辟即先后二气之机。吹嘘神气不动之义，阖辟是神气俱动之意。阖辟乃大道，二气相动相应玄关中之消息，有四个往来，故曰往来不穷。若以一呼一吸两个往来为阖辟，则有穷，非真玄

关。

(五十一)何为阴魔?

无意之欲起、梦鬼神龙虎或阴人之体等均为阴魔,此均为阴精不化所变,在丹田内作怪扰乱神心,速用阖辟之会机,鼓动炉内真火练之。

(五十二)元精和阴精如何区别?

元精即元气动而为元精,阴精则为欲食之精。阴精最为作怪,必宜神气二火合一火在炉内鼓动巽风练化此精。

(五十三)何为摄精之路?

阴跻即为摄精之路,阴跻在谷道之前,膀胱之扣,上通丹田,是采药的路。浅紫阳八脉经云:"阴跻一脉诸圣秘之,高人藏之,乃仙佛采药之所。"又马天群解大洞经云:"一阳初动之时,运一点真汞于脐下以迎之。"即此。

(五十四)何为迴风混合?

迴风即迴旋其呼吸之气,以逆吹之。能自迴风则炉内神亦能自混合为一。故心即经云:"迴风混合、百工灵"即此类。就是锻练之法。

(五十五)何为清浊?

清者是无天地人我之象,浑浑沦沦,恍如太虚,斯时一派先天,机之未发,虚而待之,静极自动,是为清。浊者因有存想思虑见闻知觉而后机动即为浊。

(五十六)何为精生?

精生即元气动,精生方可探摄。探则探其气之妙处,必须以我之正念敛收微细之神,诚志专意探入其气动,所招摄已生之精归纷本位穴窍用火烹练。

(五十七)呼吸之节序是什么?

呼吸即巽风，其用则有次序转变之法，不可一概而论。如精生之时，则当用摄精之呼吸；如药生之时，则当用采药之呼吸；药既归炉，则用封固之呼吸；如起火之时，则用起火之呼吸；沐浴时，则用沐浴之呼吸，金丹始终全仗呼吸，故曰节序。

(五十八)何为母子气？

后天气为母气，先天气为子气。可施可受而精可化。施者后天气母气，受者先天气子气。子气既受母气则精自化气。倘不明母气之真消息，则子气散于外境，其精丐得化而为气。

(五十九)世人知阳生而练精不住，金丹不成为何？

凡学道者知阳而所练精成丹少，因由不知其风火之法，药虚有时，封固有炉，周天有度，混采混练之故。

(六十)何为炉鼎？

炉鼎喻为练精练气之所，实无炉鼎之体，神气即炉鼎，气成则现形，气无则渺茫，神入气中气为炉，气返神中神为炉，在上为鼎，在下为炉，全指人身体内而言，为有外鼎炉。

(六十一)何为道路？

道路即采取升降任督之脉络。二脉为呼吸往来之黄道。任脉起于中极之下，以上毛际循还腹里上关元至咽喉。督脉起于下极之俞、并远脊里上风府入脑顶、二脉通则百脉俱通。采取由此而运周天，由此而转，能识此炉鼎道路，则金丹可成。

(六十二)何为铅汞药物？

古人修丹以神气比喻铅汞，以真精比喻药物，使人易悟。愚夫闻之言铅汞便以凡铅凡汞练烧为药，妄图点化服食，反到丧命。

(六十三)何为先天元神元气？

神乃元神、气即元气。何以为先天？当虚极恍惚之时即是。

既知恍惚是谁,恍惚即先天之神。恍惚之时,不觉忽然真机自动,阳物勃然而举,此即先天之气。若此时下手何患不成。

(六十四)为何讲练精者则气在乎其中?

精由气化,气由精满,练精者即是练气,故曰气在其中。

(六十五)为何讲练形者则神在乎其中?

练神即是练精,古云形化而后气生,神凝而后水融,神气合一,故神在期中。

(六十六)为何用火必兼其风?

练时必明其火,火即神,精生之时必以神而驭精则精归源,既知归又当久久薰蒸以呼吸,则精方能化为气。

(六十七)何为熟路?

阳关即为熟路,即精气所行之路、练精走泄皆由此。药生若不起火归炉难觅走失之患。起火即药物归炉之功法、若不采归炉,药物顺熟而泄矣。

(六十八)为何行周天?

起火逼行周天,古人云火逼金行颠倒转即是,行是阴符阳火之法,若不行周天之火,则气不聚丹不结。

(六十九)火候精微为何?

火候是一总名,其中有次第节序而各有候。如精生有调药之候,药产有采取之候,归炉有封固之候,起火有运行之候,沐浴有停息之候,火足有止火之候,此乃小周天之秘机。如不尽精微,虽有药不得火之法度,则不能成丹。

(七十)何为橐籥之消息?

橐籥即是往来呼吸。古人喻巽风,升降由此风而运,不得此风则辐轴不如法,凡小周天始终全凭橐籥之风以为金丹之权柄。

（七十一）何为升降之法度？

升降是运行周天之法，既行周天，则有度数、往往学道之人不知升降度数所以丹不结。

（七十二）何为沐浴之候？

沐浴即卯酉生杀之位，故停息为沐浴之候。

（七十三）何为旧根之所？

归根之所即还气穴归其本位。

（七十四）何为临机之时？

临机这时即采取薰蒸之时。临机之时切忌昏迷散乱，要自立其志，他人不能相助。

（七十五）何为天心？

天心即中黄居于天之正中，一名天罡，一名斗杓。在天为天心，在人为真意中宫。若失真意犹如臣失君主。

（七十六）何为服食？

服食即是得小周天如法修练以采大药运过三关，为之服食。

（七十七）何为关锁？

精乃圣根，故名关锁。精耗必死保而练之必生。

（七十八）元精何物？

虽称为精，其里本自无形，因静中动而言之曰元精。此精当未动之先，里本虚无有何精可名。因人静根阳气从静而发动，故名之曰元精。当其未动之前；浑然空寂、视之不见、听之无声，亦非精、亦非物，无可名而名，故名之曰先天。易曰无根时，总属虚无是无气之谓。神寂机息万物归根，此正谓之虚极静笃，浑然一团不见天地人我之相。故曰机息。然机虽息而生气之机即在息机之中。

（七十九）元气何物？

静中恍惚偶有融会之妙意即气机将萌未动之时，便可名为有，为之道，易曰太极时。因此机一萌曰元气。气既以萌而又旋动而为元精。元精元气分而言之，其机则一。

（八十）何为婬精？

若尘念施起元精即化为婬精顺阳关而出，男女交媾，则生男生女。修士当在元精时持正念以神驭气，起呼吸之气留恋元精可还原合道。

（八十一）何为暖信？

暖信即辩时采药之时，辩即药之老嫩云分。古人云：药老气散不结丹，药嫩气微不结丹。何时不老不嫩？上阳子云：人采先天气之时，以暖气为之信。如浴之方起，而暖气融融，然此即暖信。药产神知即暖信之谓。若不知采取当面错过。修士当此时须用凝神合气之法以敛聚微细元神入于气中，收付于本宫，为之归炉。

（八十二）何为窍？

窍即丹田气穴。先天真一之气仍从窍中发出，古人云：火从脐下发即此，而为金丹之主宰。

（八十三）何为周天之限法？

气之行住又怕有太过不及之弊，故必依周天之限法。所谓限法即三百六十五度之限。

（八十四）何为七返还丹？

昔日吕祖云七返还丹，在人先须练己待时。己即我心中之念，若欲成还凡，必须练已为先。己不纯焉得精还为气，气还神。七乃火之成数，先以火入水中谓之返，后以气升火位谓之还。

（八十五）为何要练己？

己则本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神。若不练己还虚，则临时熟境难忘，神驰气散，难夺取造化之机。所谓临时即药产之时，若己不纯采药练药之际，则有分花之念，神不能主张，气则散。

（八十六）何为识神？

识神即思虑之心用事。思虑之神不可用。

（八十七）药物即根于元精而又曰元气为何？

静为元气，动为元精。此气从禀受隐藏于气穴，人至十五六岁丹田气壮自动，向外拱关变化，气动自有暖融之信至于阳关。不知修练，因此之融信则神转变而为情而亦至于阳关，此气则化媾精而出。故曰元气化元精，元精变媾精，虽名有三，其源则一。

（八十八）何为大小药物？

行小周天初采为之小药，行大周天初采时为之大药。小药又为之真种子。

（八十九）何为调外药？

外药即小药，即元精。顺为元精，逆为元气，元精从外摄归炉内，调之调外药。

（九十）如何调法？

绵绵不断之旨，一阳初动，凝神入气穴，息息归根。

（九十一）何为调药之所？

气之融动処即为调药之所。

（九十二）调药之时间？

外物动时即其调时。既知调药则元精不外耗。阳未融盛不可急于采取。动而觉机至不令其顺而逆之，谓之采药归炉。

药既归炉则行周天之火候，起刻漏之息火以烹练。刻漏即是呼吸，练金丹法全在呼吸之气以定爻数。古人谓之升降，升为之进，降为之退。即进阳火退阴符。采得此药归谓之金丹。

（九十三）何为鼎炉？

华阳祖师云：以神气二者薰蒸封固喻之炉鼎。如练外丹者以铅汞烧练之鼎炉。悟之则在一身，迷之堕入别途。欲明炉鼎者在夫神气之机变，神气升为鼎，起止为炉。古云鼎原无鼎。元精初生精生外驰，以神入精中、则呼吸之气随神之号令摄回中宫（丹田）混合神气绵绵，息息归根，神则为火，而气为炉。以神气言之，神在气中气则为炉、神则为火。欲令此气而藏伏，惟神之禁止，气则为药而为炉。以气神言之、气在神内，神禁止其气，神在气外，神则为炉而气则为药，即古人所谓气穴为炉是矣。以形言之，指丹田为炉，神气归藏于此，此即调药之炉。乃其采药运周天，当从气穴坤炉而起火升乾首以为鼎，降坤腹以为炉，乾在上为鼎，坤在下为炉，即古人所谓乾坤为鼎者是。有神气即有鼎炉，元神气即鼎炉。古人将神气二者喻鼎器、或以丹田为炉而以气穴为鼎（丹田气穴是一），或以坤为炉而以乾为鼎，一鼎器之名份多引喻，故后人难以认真，误女人为炉鼎遗害非浅。炉鼎不明，何处练精调药，练药结丹。丹田为调药之炉鼎古来不肯明示。吕祖云："真炉鼎真橐籥，知之真者而后用之真，用之真者而后证果得之真矣"。冲虚子云："鼎鼎鼎原无鼎，若不明火药次第之妙，用执著身体摸索而为鼎器者则妄也，非仙道金丹神气自然之鼎器也。"

（九十四）何为三关三候？

预营坛埠，先取药物，既得药物，出入相通，行练已功，柔播施，微温直透，此为初关第一候。临驭丹炉施条接意，辟开

道路，不僭不狂，分彩和光，愈低愈下，大吕应丑，日景渐长，是为中关第二候。太簇律临，仰以成泰，泰之为卦，地上于天，阴若居上，水能润下，阳居于下，火临照上。故咸之翼曰柔上而刚下，二气感应，以相与，止而说男下女，是以亨利贞，夫五行颠倒，大地成宝。柔施于前，镜他为主。刚施于后，我反为贫。牡小往，牝乃大来，金气相胥，阳全乾体，此云刚柔并隆阴阳交接，是为下关第三候。

第十四章　古人静功理论

一、金丹真诀

金丹真诀又名入药镜，药之名自此始。何以不曰丹曰药？药乃治病之方，自动至老，莫不有疾，但不自觉耳。必先补足残躯，令五脏六腑四肢骨髓充盈，气血完固，乃行练精化气之功以筑基，基成无漏，乃可练己还丹。药者，后天中之先天。丹者，先天中之先后，均之气耳。此气乃无元始祖气，先天至精至灵至圣，经曰有物混成，先天地生，即此是也。入门从此，则知不死之药，不在海上。证圣之丹，即在人间。铸此镜以照人须眉毕见，易见而知矣。

气先天气，后天气，得元者，常似醉。

先天气即隐于后天气之中，此龙虎之真精，至虚至气，至灵至妙，得此二气，谓之得药。得药有景，昏沉似醉，美在其中，而畅于四肢，融融若春矣。曰常则每如此，非一次也。

日有合，月有合、穹戊己，定庚甲。

经曰：月本无光借日光。契曰：晦朔之间，合符己中，此天之日月。人身亦有日月，光明圆缺，不异于天，当知其有合也。日月得天而能久照，四时变化而能久成，相摩相荡，万古常新，学道者其效之似之。戊土为情，己土正性，推情合性，金木乃并，斯理难穹。当究其极，庚金甲木，先定其位。甲木青龙，庚金白虎，心火朱雀，肾水玄武，象列四隅，中央是土。丹乃五行之气结成，当知东位龙从火出，西位虎向水生、金水同宫，木火

为侣之义尽于此矣。

上鹊桥、下鹊桥、天应星、地应潮。

鸟鹊填桥架空飞度，乃牛郎织女相会之所。道通阴阳，亦如牛女，不有斯桥，终成间隔。上鹊桥者天梯也。下鹊桥者河筏也。上桥为丰桴之运用，配阴阳符水火之具也。下鹊桥为天河水逆流，人身之银河，捧圣之用也，上通天关，下彻地底，星见于天，潮涌于地，造化现形，中存妙理，法天象地，无乎不至。

起巽风、运坤火，入黄房、成至宝。

陈希夷曰：倏尔火轮煎地仙，突然星和甲山颠。既起巽风，逼动坤火，极力猛练，方得乾金出鑛，借火上升，当时只见有火，不见其药，药在火中，此即坎中之真阳，补还离中之真阴，三车般运，逆上泥丸，注入黄房，结就神宝，金胎成无价之宝矣。

水怕乾，火怕寒、差毫发，不成丹。

乾寒二字，谓太过不及。性水情火，要时刻调匀，务求恰当。药有老嫩，火有文武，毫发差殊不作丹。又曰，工夫毫发不容差，慎之至也。差义云何？时不真正、火不合法，当降而升，当而降、水溢而滥、火燥而炎，琴瑟之调，不得和平，更有差之大者，练心不死，神驰意散，行之无功，虽午真气无元神以宰之，又不止于乾寒，必将败乃事矣。

铅龙升、汞虎降、驱二物、勿纵放。

火龙为汞，水虎为铅，今日铅龙是指坎中一点真阳而言也。曰汞虎是指离中一点真阴而言也。龙从上降，虎自下升，今日龙升是抽坎中之阳铅，木龙载之而上浮。今日虎降是补坎中之阴汞金虎随之而下降。武火抽铅、文火添汞，擒龙制虎，使之不猖狂。驱二物者谁，心也。心无一刻不攒，神无一刻不注，

设或不谨，纵龙入洞，放虎归山，其伤定多，必降伏之有素，乃受驱使的神药矣。悟真曰：两手捉来合死斗，化成一块紫金霜。

产在坤、种在乾、但至诚，法自然。

无根曰，产在坤方坤是人，坤者乾之匹也。乾为鼎，坤为炉，炉产药，鼎练烹，乾阳坤阴，阳施阴受顺也。今乃受坤之施返而种之于，岂非逆乎。此天地否，而地天泰之理见矣。然此特处形之颠倒。概自阴阳始交，乾之真阳入于中，而成坎坤之真。阴入于乾而成离，故曰阴虽女体男儿体，男本阳身女子身，此为内形之颠倒，造化之根，动静之始，错综变化自此始矣。道之发端，真火逼逐，出坤而过乾，此为武火野战须防危险。入鼎温烹，但法天地自然，此为文火。守诚端在敬畏，法自然者我无为而造化自然有为。但至诚无息耳。

盗天地、夺造化、攒五行、会八卦。

斯道窃天地之至精，夺乾坤之造化，效法天地、把握阴阳，攒簇五行，会合八卦，非遇真师，将何法以盗夺之耶。曰盗："必其不知。曰夺必非顺与。盗夺功成，攒簇不谬，丹鼎既全，百神会合，土釜封固，日练时烹，潜符默运，息息归根，换尽阴浊变为纯阳，即圣躯矣。

水真水、火真火、水火交，汞不老。

曰真则非此象矣。离中一点真液，乃真水也。坎中一点真阳，乃真火也。水火分途，何而得其交哉。此际须仗黄婆勾引，真土擒制，三昧真火，必从挑拨而炎，与性水合而为一，则离汞之身，可返老而长生矣。

水能流、火能焰，在身中，自可验。

先天之水火，相依为用。后天之水火，相激成仇。流下炎上，乃五行自然之性，当人身中亦有水火，有形可见，有邑可

睹，神工运火，堪以自验，岂空谈其理，虚拟其象这之可比哉。

是性命，非神气，水乡铅，只一昧。

思虑之神，呼吸之气，后天之凡气也。性是元神，命是元气。先天之元神元气乃为道气。若只言神气，则非先天至真之精，至妙之宝，小之乎言性命矣。铅中含银为白虎，砂中有水为青龙，五行顺则为母生子，故曰金生水。丹道逆为儿产母，故曰水生金，此铅出水乡之义。然铅字至精，说不能尽，即如凡世间之黑铅，亦是感太阴之气，为先天玄水之精，所以能练外丹。此乃人身中之铅产于水而成于火，成仙证圣，只此一位，便是大道之根，阴阳之祖，人能坎底寻铅，离中制汞，修丹之能事毕矣。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

人身之空窍有九，关隘有三，自尾闾、夹脊玉枕上至泥丸脑顶，此为后上之三关。藏神于心藏气于身，则命复而根归矣。一如草木之收头，效之则必通会督，运河车，金液玉液，当知阳跻阴跻不谬。窍九关而撤底。升二气于泥丸。泥丸者髓海也。补脑之功，精谨无间，根归命复，不死之道矣。金满三车夺圣机，冲开九窍过曹溪，迢迢运入昆仑顶，万道霞光射紫微。

真橐籥，真炉鼎，无中有，有中无。

鼎炉妙用，非橐籥不为功，橐者虚器也，妙也。籥者其管也，窍也。冬夏二至，一岁之呼吸也。弦望晦朔，一月之呼吸也。一日之呼吸再昼夜，一息之呼吸在进退。易曰一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。性为无中之真有，命为有中之真无，有无互入，神气始交，神凝气结，斯为圣胎。

托黄婆，谋姹女，轻轻运，默默举。

黄婆者，中央意土，即戊己土地。姹女者，宅中之女，交会

之际，必托黄婆媒合，以通姹女之情。戊己之中，藏有真火，逼动铅金，火力炽盛，金来归性入南宫矣。然后轻抽默掣，后升前降，下重楼归丹府，封固而温养之。陈泥丸曰神府默运三关彻，铅趁黄河入大罗。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

自子至巳为六阳。自午至亥为六阴。此言练一日之道，结一日之丹。凡十二辰中，不必刻定，从子起但我意欲行便行，勤勤采练，积累易成，此是指丹土功用不辍，非指十二时辰，须认子也。

饮刀圭，窥天巧，辩朔望，知错晓。

刀圭、犹言刀头圭角，微未不多之谓，饮服也。抱朴子曰，服元气者，亦不多服也。服之则灵宝在身，天巧自然，所谓刀圭一入口，白日生羽翰。月有弦望晦朔，日有朝屯暮蒙。晦朔为采取元期，屯蒙为运用之候。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

金沉木浮，铅沉银浮。银行何以浮气也。性为我之真主，铅从外至，汞自内迎，镜他为主我为宾，籍彼阳铅运转，收尽一身阴汞，阴阳配合，常要聚会，勿使间隔，日练时烹、交姤处产金莲。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

有药有火，无火无药，火从药生，药因火有。契曰朱雀为火精，执平调胜负。调之使水火均平，无有偏胜，究竟药是气、火亦是气，受此气者，齐天大福，吉祥止止之事。防成者必遭凶祸，指炉残鼎败也。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化坚。

周天功成，便当止火。若持盈未已，无益于盈，必且有损，

所以有不知止足，必倾危之戒。何由知其足，盖有止火之景也。此天地之灵丹，人身之至宝，造化之所吝惜，而不轻于者也。得之者抱玉怀珠，则时刻不护惜而不忘矣。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

未结胎之前，练精化气，填平缺陷，谓之筑基。还丹之后，结为圣胎，练气化神谓之成圣。初二两关，神注金胎，心攒命蒂。十月胎圆、瓜熟蒂落，脱胎而出，神透泥丸，气冲天门，再行乳哺，功满化虚，乘紫雾，驾飞龙矣。四正者，子午卯酉之宫。既曰脱胎则四正之宫，无所用之矣。七日乳哺不用乎、一朝功满人不知，四面皆成夜光闻。

密密行、句句应。

仙者人所爱慕，万万不可得者。秦皇汉武天子之尊，求之而不得。易曰机事不密由害成。黄鹤赋曰，择善地，慎事之机密，古有明戒，宜敬遵勿妄。果能谨慎严密，则自得气得药，还丹温养以至于成。文共八十二句，无一不验矣。

二、小周天风火论

风是练丹之妙法，即升降之消息。古人喻为巽风或喻橐籥即是往来之呼吸。

火是炼丹之主，化精化气之具。

风火有同用之机，大丹有修炼之法。古圣不肯全露，或有同言之，隐而人不能彻悟，风火同用之机是练丹至要秘诀，实难相遇。

(一)火的妙用

华阳云："仙佛成道是本性元神，不得元精漏尽不能了道还虚无而超劫运。"本性元神其名虽二，源流则一。佛谓之性，仙谓之神，元精漏尽乃修命之别名，即先天真一之气。仙修谓

之炼精化气，又谓之炼形。佛修谓之漏尽成，又谓之慧命，不得此道，则不能越劫运。元精不得风火不能化为气。人的呼吸之气为风，如炉鞲之抽动风生于管，炉火自炎，久久心息相依，丹如常温暖。今之修士不知风火应用，元精不能化成气，常自下流。淫身、淫心、淫根不断，如蒸砂石成饭，绝无所成，必落魔道终不能成正果。若能如法用风火之法烹练，三淫自断，金丹自结，佛家所谓火化以后收舍利。故说修炼全凭风火，风即息、火即神，神息相依其丹必成。古圣仙真对此禁而不露，或略言不显，人不知究仅空劳无功。如显於周天法，而隐於采取中宫。中宫即炼丹之所，又称天心，如若通晓中宫消息，其丹定成。中宫因何如此重要，中宫即玄关消息。包罗乾坤，运行日月，升降由此而运，炉鼎由此而立，橐籥由此而转，药物由此而化，坎离由此而合，斗柄由此而建。世人或知中宫，不知周天，则气也暂聚而暂散，焉能成丹，此冲虚所谓"药已归炉未即行火，则真气断而不续"，亦不能成大药。或显於采取中宫，而隐於周天炼法。周天即升降。当时至药产，阳气从地升於天，天在人为首位居上，阳宫复下通於地坤，坤在人为腹位居下，此即子至巳从督脉进阳火，午至亥以任脉退服符，如世人知周天不知中宫，妄自行火，则与水火之煮空铛有何区别。药未归炉而先行火，药竟外耗矣。或显於火而秘绘风。炼丹全凭风以扇火，风即息称为巽风、又称母气，又称橐籥皆指我之呼吸而言。若显於风秘而火也不行，风是炼采之具，而火亦是炼丹之主宰，无火焉能谈及炼精炼气。火即神，又称汞、日、乌、龙，此皆指我这真意而言。人所食五谷饮食之精微，依火而能融通气化，助养人身，此是自然之理。精因火化，火因风灼，世人不得风火炼精为气，精顺情流失，损志失命，岂不可惜。《金仙证论·风火经》云："物

举潮来神伏定，情强性烈意和牵，青阳洞里须调炼，炉内铅飞喜自然。”此是调外药或调小药的一段功夫。物即指阳物是阴茎，物举即阴茎勃起，其勃起因内有元精潮动所致，光勃易伏，如觉迟，其性强烈，难以用意一时制伏，必须用以回光返照之法绵绵若存，使与意相合，其阴茎渐渐缩回。为何缩回呢？其性和情融合为一精代成气矣。此一段功夫称为调炼外药功夫。故曰炉回铅飞喜自然，青阳洞则指气穴，凡调外药时务要绵绵使精化为气，则内之真铅自然潮於上元。上元即天，在人即首脑上丹田。玉芝书讲：“元黄若也，无交媾争得阳从坎下飞。”就是说：神气不交妥有药之可采。当在静时阳物勃然举起，此时称做活子时，即人身中的活子时，正是调炼之时。但外阳物举动、非有念而举，乃自无而生，生而或速或缓皆由活动之机，然有念而举者，乃是邪法，炼之即成幻丹。假若睡浓之时不觉而自举及偶然觉之、此时下手亦成幻丹否？华阳云：正睡浓时，自己身心俱已不觉，念从何有？纯阳祖师云：“动则施功，静则眠，”可以印证。若活子时到，如何调炼？至简至易，惟欲降心火入於丹田即可。肾属水，心属火，火入水中，则水火交媾为之炼。古人谓心肾非坎离，殊不知心肾乃坎离之体，神气乃坎离之用。且肾非脊肾、乃内肾即脐下。虽在脐下，犹未得其所以然，要必得其神气相报者、盖其穴正在脐后肾前稍下，前七后三，中间空悬一穴，此正是调药炼精之所学者必知之。

药物是怎样生又如何炼的呢？历代祖师对此均有阐述：佛教六祖云：“有情来下种。”有情非欲念之情，乃妙道中元机萌动之情，故龙牙禅师云：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时。”元育云：“要觅先天真种子，须从混沌立根基。”古人言真种不一，或有言神是真种子，

或有言气是真种子，而不言真种子其父母所由生之理，故人被此颠倒之言所惑。盖混沌，乃天地合壁之象，即神气会合之时。若觅先天真种子，先须明种子之父母。盖神气比如天地，天地即种子之父母，神入气中则是天入地中之象，即为混沌之时。真种子原由神气而生，神气若不交，妥有得真种子，此道理应该明白。如能明微这一道理，一切疑题就因之而解。如正阳祖师云："南辰移入北辰位"。南即离宫，心乃离位，神藏其中；北即坎官，气藏其内，移入位者即以神入气穴。杏林云："以神归气内，丹道自然成"。又如纯阳祖师云："我悟长生理，太阳伏太阴。"长生即我之无气，悟之者则生，迷之者则死。欲学清静正道功法，先明道之根源。道无非我身内之阴阳，非外来之物件。太阳乃喻心之神，太阴乃喻肾之气，伏者以神伏气之法，能伏住者即得长生，否则不能得矣。再如，觅元子云："始则汞报铅窟。"铅汞非他物，即我神气。故吕祖云："不用铅，不用汞，还丹须得炉中种。报者，以神报气，则精气不下泄，似水艮与铅相制不动、然后炉中气自生矣。"海蟾云："先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯。"灵乌喻心中之神，桂柯喻肾中之气，凡阳生不拘时数，灵乌罕亦不拘时数，时来时宿。紫虚云："夜半金乌入广寒即此意"。旌阳祖师云："与君说破我家风、太阳移在月明中"等均阐述神入气中之秘旨，药生之妙诀。世人学道多被丹经词文所惑，不知真诀简而之理，自己心内糊涂，反谓古人不明言，及见真师，自争强辩，殊不知炼丹者，阳生之时即起手之时，如於此时下手又何疑惑，守阳云：凝神入此气穴，而神返身中气自週矣。"中年之人药少，故不能采取，真人言须用火锻炼，然后有药可采。冲虚祖师县："有机先一着，而后生药以行火。"先一着者乃微阳初动，药生而行火，所行之火即行周天之火。俞玉

吾亦云,天入地中以此而产药。以上即火的妙用。

(二)风的妙用

风即呼吸,又称巽风、橐籥,实炼丹之具世人只知用火,而不知用风,其精不化,因火不得风而不灼,故抱朴云:“知播空得风,则鼓吾之橐籥可以生风,知嘘物得水则胎,吾之气可以化精,产铅者,即药气所生之时,还生动者即药产之时即采药候。崔公入药镜云:“起巽风、运坤火。”巽风即呼吸,火即元气。元气不得呼吸,则不能成药,阳不得阴,则必不聚之故。必须存心中之阴神驭肾中刚阳之火,绵绵息息归根,则坤火自运。然又恐用火失经太过与不及,须当文火薰蒸武火炼之。萧紫虚云:“炽则坤火略埋藏,冷则巽风为吹嘘”就是此意。

黄庭经云:“呼吸元气以求仙”。呼吸是后天之气,元气是先天之气,先后原有兼用之法,若不兼用,元气顺流而出不能成丹,必假呼吸之气,留恋以归之。大凡得真传之人,便知下手,成功不难,其法则鼓动巽风、扇开炉焰。此巽风则是后天呼吸之气,元气固要逆修,而呼吸之气亦要递转。盖人呼吸之气出入本在丹田,何曾有隔碍,但人只知出而不知入。学者凝神之时,气穴之神能觉进,吸者则气自鼓自扇,自吹自嘘,自逆转矣,不用而自用之,何劳之有。神呼气气归窍内,吹吾身中无孔笛,常觉在此,息不用归根而自归根。庄子云:其息深深,又云真人之息以踵即此意。

精生之时,原是下流。若要欲归源,必须用气摄之,则无走泄之患。然又当知精生之所,精生之所即用后天之呼吸寻真人呼吸之处,此真人呼吸处即所产生的胎息处。精既生,必然要调精,不然则易走泄。古人云南,精气之为物运则常,退守则灾,四时不运万物何以生,日月不映万物何以明。流水不腐,户

枢不蠹，人不测道之根本，乃云固精为长生为大谬。若闭精可以常存，则布囊可以贮水。故精生必须调炼采取。若精生不调炼采取，其气必泄，而药不能生。调药有调药之景，有老嫩之分别，药若不先调，药之老嫩无分别。老嫩即是采取之时，能知调炼，自有老嫩之景到。

人食五谷化为阴精，不曾锻炼，此物在里面作怪，思想淫欲搅乱君心，只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火，水在上火在下，水得火自然化而为气，其气上腾薰蒸传透一身之关窍，流通百脉，烧得里头神嚎鬼哭，将阴精炼尽，阴魔消散矣，阴精所化之元气，其气混入一身之气，此气再合先天之气，然后先天之气再从窍内发出而为药。自始还虚而待，元精生以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣。

(三)真种所生真时

邵康节云："恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回施。"恍惚即浑然一团，外不见其身，内不见其心，恍恍惚惚初变化者，即此恍惚之间、忽然不觉融融和和，如沐浴。回旋即真气旋动，正是元关透露而阴中阳生。

尹文始云："俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚。"此乃药产之法象，但此时不可警怪，一起惊疑之念，则神驰气散，务须思虑顿息，以虚待之，不可妄起刻漏之武火，亦不可迷失真候，静听气之动静，则元窍之阳自旺生矣。药物生绘元窍，药物即真气，也名真种子，元窍即元妙机关，是气发之所，下通阳关，七通灵台，后通督脉，前通任脉。此真种子因前有情来下种之机，必然生其果，此真种子果在无相或虚无静定下而生於净土，净土佛家名、道为丹田，如真见其真种子、佛为见明星而悟

道。到在此般时候，不可起太明觉之心、须恍惚而待之。若起明觉之念，则后天之气随念而起包裹先天之气，先天既被后天所裹，则其所发之气不得融盛，亦不能采取矣。真种药产时至，元关之机动，古人云："时至神知者此也，学者苟不知此时之机，则面错过矣"。

（四）起火采药归炉

冲虚真人云："则用起火之候以采之。"此言起火采药归炉。起火者，后天呼吸之气，先天之气生时，仍行熟路，故用起火之法采气归炉。然呼吸之火本自有形、而用之必始无形，若着有形用之，则长邪火，果能有有而若无无中得有之妙，二气用之如法，则药自归炉矣。采药归炉，药即真气，气生时则往外顺出，故用神气采之归炉，真气既得神气之力，自然随神而归炉。

（五）封固温养

封固即温养之义，此言采药归炉入中宫之沐浴即是运周天子时之火。故子时有沐浴之候即此。冲虚真人云："封固停息以伏神气。"此停息非闭息，是不行其鼓嘘之法，将神气俱伏於气穴，随后火逼金行有行动之机，则周天武火自此而运起。《天仙正理・真论》云："药已归炉未即行火，则真气断而不续亦不成丹"。此处既有沐浴岂不断否？不行非是闭塞呼吸之气，全然不行乃是不行橐籥嘘之机。盖呼吸之气原有温柔之息，在此吹嘘何得断行火之机。

（六）起火炼药

玉鼎真人云："入鼎若无刻漏，灵牙不生"。此即言采药归炉起火炼药行小周天之火，此乃周天之子时当令之事，故达摩云二候采牟尼。然则药生则为药生之子时，而亦为活子时，行

周天谓之行周天子时、不必认做一时。盖鼎即是气穴，真气既归鼎内，必要刻漏之火以炼之。若无刻漏之火，则黄芽不生。上阳小云："外火虽动，而行内符闭息不应枉费神功"。外火即元气，内符乃呼吸之气。元气由呼吸而采归炉，亦由呼吸而炼之，则炉中之药方成变化。若药已归炉呼吸之气半途而回不应先天之气，则药已耗散，及再行周天之火与前不相续，亦不能成丹。起大炼药，起火是起周天之火行十二位也非真有位，是借火为位。又谓十二时非真有时，借火为时。丹经多有火逼金行之词，火逼金行当起火之初，受气宜柔。火即呼吸之气，金即元气。盖金不能自生，必假火以逼之，使朝於乾宫。然炉中真气初起火之时，药物未旋不可即行武火，须以柔温之火逼之，金有旋机，则火当长矣。若药未甚动气伏而缓，先起武火，则内之气亦不顺随大路，堕於蹊径，欲归正路不亦难，故云宜柔为贵。采药时须以往来徘徊活动意，以神呼气引火催逼元气运行。人知用二气，不知神为二气之主帅，盖采药炼药全赖气穴之神，权驭二气徘徊，则金自行，前言神呼气、气归窍内吹吾身中无孔笛是此。运动坤火之时，往下而行以通督脉而进，若别行异路是不能上乾鼎，则气耗散。

神即火，气即药，气即火，呼吸即火，每人对此迷惑不定。玉蟾祖师云："神即火，气即药，以火炼药而成丹。"混然子云："气是火"又云："化谷精以呼吸为火"。三事均言火是如何区别。华阳祖师云："此视学者得师不得师耻。真参实悟者一见了然於心。若心下不实焉得明乎？非是丹经惑尔，乃尔认错丹经，诵几句古言熟语，以为自己聪明，误也。凡云起火、引火、火逼、行火、止火皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎

火、坤火、水中火、炉中火皆先天气之火也。故而呼吸气是火，神火、气还是火，看用在何处。如化饮食之谷精而助元精，则用呼吸，呼吸即为火；化元精而助元气，则用神火，神即为火；化呼吸而助元神，则用元气之火，气即为火。元神又能化形而还虚助道，自始至终皆承火之威力以修真。”

炼药行符务要性主立於中宫而为干运辐辏之主宰，则水火方能随之道路而升降。又外必借命之元气施化，则脉络方能开舒畅快。内外融通自然命听於性，性持於命。采炼鼓吾之橐籥之时，必须明其橐籥之消息。古人或以内呼吸为橐籥，或以外呼吸为橐籥，内外兼说是怎么一会事呢？橐籥即消息，若无消息要有橐籥。古人云：“一阖一辟谓之变，知变通无穷矣。”橐籥如同风箱一般，同箱而不同风，若同风则不能转动。风箱之内略藏子箱，向炉之风是子箱之风，非风箱之风，实从无中生出，子箱之风喻先天之气，匠手抽动之风喻后天之气，子箱即元矣，消息即两指界之礦轴即喻先后二气之机。子箱之风若元抽动之风，则不能自吹嘘。箱无匠风又无从而吹运。盖武火即是药物，曾已行动，故必橐籥之息火以应刻漏之度数，若徒用文火则药物亦不行，而真气耗散。

邱祖云：“采二气升降之际，若不意守中宫，药物如何运得转。”二气即先天后天二气，先天之气不得后天之气，则不能招摄转运。后天之气不得先天之气，则无处施功。冲虚真人云：“气则不能无先后之二用，中宫者气穴也，药物者元气也，升降之际，中宫若主宰，则药物不转矣”。然全在中宫之真意使真气之动运矣。升降和同天象，斗柄外移而天心不离常处，若以内伏天罡，而外不推斗柄，则真气不升降。若外推斗柄，而内不伏天罡，则真种不结。

许旌阳云:“冲开斗牛要循环。”斗牛即北方七宿之二宿,二十八宿星在北方即斗牛女虚危室之七宿,斗牛在北方,在人体即会阴部位,喻为虚危穴,其虚危亦即二十八宿其中两宿,亦以会阴部位象之。斗牛既开用升降之法以运之。盖虚危穴即任督二脉之起止处,亦名河车路,於此时鼓之以橐籥锻之以猛火,则真铅出坎而河车不敢停留运入昆仑峰顶,下抽出坎中之阳,去补离中之阴成乾之象复还坤位。阳火阴符必循周天之路而运行,此道路即是夹脊昆仑,若神气泛然於道外不成路,或神不知其气,或气不能随神,空空锻炼则金丹不成。祖师教人行火须上至乾鼎,下至丹田坤炉。

(七)呼吸升降消息

广成子云:“人之反覆呼吸彻於蒂,一吸则天气下降,一呼则地气上升,我之真气相接也。”吸降呼升即先天谷天二气之机。然后天气吸,则先天气升,升是升於乾而为采取,后天气呼,则先天气降,降是降於坤而为烹炼。若以口鼻一呼一吸为升降,则去先天之气远矣。觅元子更进一步云:“乾坤阖辟阴阳运行之机,一吸则自下而上子升,一呼则自上而下午降,此一息之升降也”。此皆言先天后天二气消息之机。乾即首为天,故位居上;坤即腹为地,故位居下。阖辟即内外呼吸之元机。盖外面之气降里面之气则过我而升,外面这气升。里面之气则过我而降,此乃周天之秘机。此升降有个关键性问题必须搞清楚:即有两重之呼吸,但升其意要主宰中宫以为斗柄转心之主,又见此处其神要随先天之气升降,又闻后天之气在息上升降如师言三处都有动静知觉之意,不知其神其意重在何处?又不知其神其意如何分别用度?我闻之丹经云:行则神气同行、住则神气同住。今此分别神意其不相合为何?对上述问题华

阳祖师解释的很清楚，他云："子之不明，非经之不明，是子之执着偏见。云何为机，譬如世人安消息以制物件之法，如若投机一叩即应，无处而不动。夫但有先天之气者，则我之经络自能通应。而又有后天之气鼓舞，安有上下中间不应之理乎。可见先天后天上下中间皆主乎其机也，若无其机马得应之。"故太初古佛云："一片东兮一片西，两头动处几人知，出有入无真造化，神气相交透祖机。"譬喻乡人织布，其意一发，其手足头目俱以发动。发者是谁，动者其神意在何处，若明此理，则临时而不误，造化之机臧矣。如恒山之蛇，击其首则首尾应，击其尾则首应、击其中则尾俱应。其法潜神于内，驭呼吸之往来上至泥丸，下至命门，使五行颠倒运於其中，此即周天内外机动而已。冲虚真人云："以意在中宫以神驭气，其气自尾闾夹脊上昆仑复下丹田，周流运转不绝又何必有疑哉。"江西道士亦能升降，但几十年不结丹，此因乃后天之意气，非先天之神气。

冲虚祖师云："当吸机之阖，我则转而至乾以升为进。当呼机之辟，我则转而至坤以降为退。"此意思即是吸机之阖固是下，然而内里之机要上，上者自下而升至乾为进阳火为采取。呼机之辟固是上，然而内里之机要下，下者自上而下降至於坤为退阴符为烹炼，此即内外阖辟之机。

(八)周天息数

萧紫虚云："乾坤橐籥鼓有数"。陈泥丸云："天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不会元机药不成。"钟离又云："生成有数"。金谷野人亦云："周天息数微微数"。等均言周天息数，不知周天息数，其丹不能成。

乾坤即天地之定位，橐籥即鼓风之消息，奈何真气不能自返复於乾坤，微赖橐籥之法以吹运之。盖乾坤即橐籥之体，坎

离乃橐籥之用，所以乾呼返吸至於坤，坤吸返呼至於乾。乾坤乃坎离之体，内呼吸即坎离之用。人若能明乎内呼吸，则橐籥自鼓而乾坤自用。数乃为阴阳升降之度数，假呼吸之息数而定卦爻之揲数。天有十二支之辰，人效法天地，炼丹亦有十二时之火候，故六阳时用进、六阴时用退，每时有一定之度数，若不用呼 吸之数，则丹不生，虽能强制升降亦不能结成大药，焉能称为周天。所谓呼吸之数即乾用九、坤用六，周天往来升降不著於相，顺随而行火候元机。其火候息数从子至巳六时位为阳，阳合为乾，故用乾爻乾策，乾爻用九而四牒之为三十六，故阳火亦用九同於四牒三十六。午至亥六时位为阴，阴合为坤，故用坤爻坤策，坤爻用六而四牒之为二十四，故阴符火亦用六同於四牒二十四。阳时乾策二百一十六除卯阳沐浴不用，乾实用一百八十。阴时坤策一百四十四除酉阴沐浴不用，坤用实一百二十，合得三百息周天之数，闰余之数在外。盖三百数者实非三百息皆譬喻辞，理是如此，而实行不是这样。凡运火之时，后天气进则为阳火，后天气退则为阴符，凡阳火阴符沐浴归根者皆是借后天呼吸之气以为周天度数之法，则若无其呼吸则不成阴符阳火沐浴归根矣。

冲虚祖师云："凡一动则一炼而周侯机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。"其意是说，凡有气之动，必须炼之，则小周天之火容易止。如若不炼，则火不能速止，而大药亦不能发生。古人有"运罢河东君再睡，来朝依旧接天根"谚语。古皖山合封问：余自学道今已八旬阳还自动是何故"？华阳答："阳既举是未得火炼之过耳"。又问："余得七悟师所传於周身四肢运六回阳六回阴，左运三百六十，右运二百四十，岂不是火工？答：既是火工八十因何阳还举，此非金丹，乃小法是七悟师当

初止汝之念耳。如此空运有何益也。又问：金丹之道若何为哉？答："金丹之道，从阳生时凝神入气穴，鼓起橐籥之巽风，息息向炉中吹嘘，犹如铁匠手中抽动一般，风生则火焰，火焰则精化，精化则气自生矣。采此生气升降往还谓之周天也。"积之不过百日，则精满气足下无有走漏之患，精不漏而返为气矣。自我保守精气不泄不加火炼只能断淫身淫心，不能断淫根。知用火炼化，则淫根方断自然成不漏，若外肾还有举动，还不能脱生死。

正阳祖师云："果然百日防顾险"。防危险即防时至药生而神不及知觉，则错过。或不明起火之法，或昏睡而神不灵，此乃失於气矣。或当进阳火而不进，当退阴符而不退、当沐浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而不归根，则失於造化之机，故曰防危险。学道之士宜乎养神，神纯自然灵觉，神若不纯，睡则生尘妄之心，故有梦寐走失之患。此梦寐走失皆因学者心不诚而意不专，若灵台洁净，火候明白，有何失之。古人往往走丹皆因理未明而心不专，故有差失之患，梦寐昏迷的，其不慎哉。

（九）止火之候

所谓止火即不行有为升降之法。这必有止火之景象出现。如石杏林云："定里见丹成"。正阳祖师云："丹成不须行火候，更行失候必伤丹"。此皆言小周天造化，火到丹熟止火之候。所谓丹成即是气已曾圆满，处肾不举，丹光上涌，故有所见。丹一熟必是有止火之候到，既知熟当用采大药之法，则小周天之功法无所用矣，再用小周天其丹必伤。凡炼丹若不知止足必倾危险。如古人白玉蟾 64 岁下功已到止火之候未及采药则倾危，邱祖到止火之候未防其险，则自走失。曹还阳真人亦如此走失过。所以崔公入药镜云："受气吉、防成凶，火候足，莫伤丹。"就

是止火之意。

止火之候到则有止火之景，此景即阳光上达眉间，自目至脐一路皆虚白晃耀如月华之明，下有马阴藏形，则为景。若不知坎离交媾之法，丹田则无药，而外肾亦不能如马阴藏形，纵有外光发现，此非丹田之苗。此止火之候采大药必得真师口传方能出炉，若无真师传授不得采取之法，不知采取之候，采药不真，虽采均系幻丹。四方学道之士，果知造化之机，不向先天与后天若临时能用消息二字，则先后天有不待辩而能自明。

三、坤元经

凡坤道修炼，用功入手，当于子后午前阳气发生之际，按法行持。先还虚静定，深入混沌，候混沌基开，即凝神吸气以守乳溪，存想息息在乳溪中。呼吸往来，默调呼吸三十六息讫，仍还虚静养，以至虚极静笃，依灭尽定而寂灭之。待静极复觉之际，仍照前调息守中，一连行持三五次而后已。炼至半月以后，两乳之中觉有动机发热，即用两手拜乳吸气，使息息归根于乳溪。绵绵密密，若存若亡以守之。守有两乳之中有呼吸出入，即迁移其神，下守黄。用于轻轻揉搓两乳，右左各三十六次。再用真意目力神光，从左右两肋稍间往后迁移，由夹脊两旁赤道上升，过玉枕，入泥丸至明堂额上交个尽。从耳后降至胸前相会，仍交个尽。从两乳中间一并送入黄庭以还虚。略停一时，再捧乳吸气，左右两乳揉搓三十六次，用意照前后迁移，一连三次而后已。直守至黄庭发亮，再迁移其神，下守脐轮。守至脐中发痒出水，两乳即渐渐缩回如同男子状。再迁移其神，下守丹田，默调呼吸三十六息以还虚，守至丹田发热，或觉微痛如刀刺之状，不须惊惧，并无防碍。凡赤龙来时，当还虚静养，不用调息持守之功，十六、七岁至二十四、五岁，赤龙来七日方

回。二十六、七岁至三十四、五岁，赤龙来五日方回。三十六、七岁至四十四、五岁，赤龙来三日方回。候赤龙过去，月经净时，仍照前守丹田，调呼吸。初守丹田，要轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，守至丹田发热，阴气至，情欲动时，即用真意目力神气，往后移运。仍由赤道上升入头顶至明堂不交尽，分左右两路，从耳后降至胸前交个尽。不绕两乳，即从两乳中间，一直送入丹田。略停一时，仍往后转移，要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽，情欲寂灭方止。盖阴气发动，令人姿情纵欲，而生交媾之心。若不以正念去之，使后升前降，战退群阴，未有不自败其功修者，故当炼至阴消情灭而后已。此外只用虚心静守功夫，但不可着意紧守，使丹田骤然发热。要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真气发现，先温后热，渐渐大热，如火烧似汤煎。虽隆科数九，而上衣下裳，亦皆脱尽，即裹脚亦要解去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居帐内，切莫惊动。只用一味静守，自然渐入混沌。候混沌开基，仍然照前静守，守至交骨忽开，真气吐信，即用温水将手洗净，轻轻托上，运动真意目力神光，从丹田向后转移，由夹脊两旁赤道上升乾顶，下至明堂，不用交尽，即从左右耳降至胸前，交个尽。相并由两乳中间，降至黄庭送下丹田。再用手轻轻托上，送入密户，仍用真意后升前降一周，一连三五次，直运至真气吐出之信，缩入净尽而后已。已则还虚入定，依灭尽定而寂灭之，而交骨合实。每当热极，骨开吐信，收回逆用讫，必须深入混沌，交骨方合。如此日夜行持，则周身骨节关窍，尽皆开通，河车自然逆运，真气自然薰蒸。古人云：“万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸”。自觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身。十月功完阳神出现，与男子同体，初无彼此之别。

夫乳房上通心肺之津液，下彻血海之经脉，炼至乳房如处女小儿之形，便是女换男体。其功只在送甘露时，不许送下丹田，只用送至绛宫，用意注在两乳，将门牙上下两齿紧紧咬住，以两鼻孔闭住。用内呼吸在内收拾，外以两掌心左右各揉七十二次，先缓后急，先轻后重，如此百日，可如两核桃形矣。

四、序金丹真传

金液还丹修仙作佛更无他说，必先明真阳真阴、真铅、真汞，逆来顺去之理，方敢言九转金液还丹之道。物无阴阳，安得自孕。牝鸡自卵，其雏不成。我本外阳而内阴为离为汞精神而已，非得彼之真铅逆来归汞何以结圣胎而生仙生佛。彼外阴而内阳为坎为铅气血而已，非得我之真汞顺去投铅，何以结凡胎而生男生女。故顺则人，逆则丹。丹经每每言此丹房中得之，非御女采战之事。家家所有，非自身所有，法财鼎器，赤县神州，外护善地，侣伴黄婆等必须清楚。功法分为九节：一筑基，二得药、三结丹、四炼已、五还丹、六温养、七脱胎、八玄珠，九赴瑶池。初三节为人仙、中三节为地仙，后三节为天仙。大率三候三关明三仙之口诀，九琴九剑行九转之工夫，故称九转仙丹。然筑基不完，不敢得药。炼已不熟，不敢还丹。功行不满得玄珠。凡丹药火候，爻铢斤两老嫩浮沉之旨应一一备悉。才去速寘丹房器皿，龙虎琴剑即可入室。大约五个月体貌异、九月而得药，二年余可炼已还丹温养事毕矣。人仙补完全血复成乾体，复得外药结成内丹。采铅炼汞以而成砂，真阳外来圣胎脱化此为地仙。去关虚浮悬一黍珠铒之升仙上朝金阙此为天仙。然结丹与还丹有异，癸铅与壬铅不同。结丹这法由我而不由人，还丹之功在彼而不在已。药论癸壬，癸不采而壬可采。丹分二四、二得丹而四合丹。铅汞两家，半在彼兮半在我。雌

雄二剑一伏虎而一降龙，此丹药之辨。

夫一阴一阳谓之道，偏阴偏阳之谓疾，纯阳而为仙。纯阴而为鬼，半阴半阳则为人。阳气盛则百病不生。阳气衰则诸患侵体。盖阳衰者，皆因精气神不足，不足者必须补之。契云精不足补之以味，形不足者补之以气。精从内守，气向外生，补阴必用阳、补阳必用阴，皆言补气之法。然补气之法，理出两端，有清净而补者，有阴阳而补者。夫清净而补者，必须定心端坐，调忽归根，候一阳之初生，采先天之正气，聚于丹田，久则丹田气满，充于五脏，五脏气足，散于百骸、百骸气全，自然撞透三关，由前降入黄庭。以身中之坎，填身中之离，结胎脱体，功用固神。但既漏之身难以速补。以放之心，难以递收。不若阴阳相补有所凭籍，不大劳神入门为易。也必用鼎器，先开关窍，然后补气补血。鼎器者何？即司真云：灵父圣母也。其用之时，神交体不交、气交形不交，男不宽衣、女不解带、敬如神明、爱如父母，寂然不动，感而遂者此也。将彼之气血，以法追来疏入黄庭宫内，配我精神，炼作一家，次为四象和合，故云气不散乱，精不泄，神不外　血入穴，攒来四象进中宫，何愁金丹不自结，此为筑基之功，复成乾体，工夫到此可作人仙，再炼已还丹、调婴面壁，出现阳神乾为天仙。

五、金丹真传

筑基第一

若问筑基下手，　须明橐籥玄关，
追他气血过丹田，正是填离取坎。
血辩爻铢老嫩，　气明子午抽添。
功完百日体成乾，到此人仙不远。

身为丹基，基筑使其坚固、是为初下手之功。筑基离不开

橐籥，橐籥为筑基之具，玄关为丹之门户，此二者必须知道。人体有气有血，血属阴，气属阳，俱从外来，必须追取，名曰过丹田。己为离，离之中爻虚而为阴；彼为坎，坎中爻实而为阳，追彼之气血入我丹田，称为取坎填离。血之老嫩关乎时日当辨爻铢，气之抽添防基塞燥，故当明子午。炼之得法百日功完则离得坎之中爻实而成乾人体坚固矣。这类功夫实是修补之法，体虚必当气血补之，即补气补血。气损则不能生血，血损亦不能生气，故皆须用补。然气之运也虚，虚则随呼吸以出入故补气之功多用。血之行也实，实则一入不复出，故补血之功用少。必气以其虚者补之于完，使吾气既是然后可以补血之实，使血有所归。气不补未有能补血者，气血不补未有能完基者。气即后天鼎中所生先天之气，补之有琴有剑，须明日时符火。血先天鼎中或后天鼎中之所自降，补之亦有琴剑，须辨老嫩爻铢。补之时神交体不交，气交形不交，虽交以不交，却将彼气血用法收来，与我精神两相凑合而凝结为一，然后虚者不虚、损者不损而丹基始固可以行得药之功。此修仙第一事。

得药第二

若问如何得药，　采铅制伏阴精，
黄婆侣伴要同心，才去安炉立鼎，
虎坐山头有应，　龙眠海底无声，
铅珠滚滚过昆仑，到此名为丹本。

得药即得后天鼎中所产之先天外药，亦称铅，阴精难固，须得铅以制之。黄婆即外黄婆，侣伴是同志三人，炉即彼，鼎即我，虎本难伏如易履之不得其道则反噬人。坐即受龙制伏。易曰同人先号咷而后笑，二人同心其利断金是矣。虎坐山头即华岳山头雄虎啸。应即天应星之星，药生之时。龙是变化不测之

物，眠者定静之意。海底即契所云深渊，无声者兑合不以谭也。铅珠滚滚药之景象，　　即人身最高处，本者丹必本此而结。此寄功夫在修补以后行之。即采取后天鼎中外药收入身中，与我补完之气血两相配合，使点制阴精化为真汞，然后形神乃全、寿元坚固，可为仙佛之阶梯，故曰采先天之中先天可以益寿延年。然后天中先天有壬有癸，癸为阴中之阴不堪供药。壬者阴中之阳乃可言药。故采药不取癸而取壬。然得药之鼎既称后天而药属先天者何？太极虽分阴阳未耦，犹然混沌之初也。癸未可用，故先以雌剑摘去之，壬乃可取，故后以雄剑取之。然非预设黄婆先置琴剑，则药生之时何以措手，故言要取鱼时先结网，莫待临渊空叹羡也。惟外来真药本属先天之精，一点元气浑然纯全未经挠动，而我以后天之质骤受此先天之药，阴为阳驱，阳为阴斗，阴欲退舍，尚为形包而未能脱驾，阳欲为主然犹稚嫩而能即安，故欲消者不能即消，欲长者不能即长，以迁以延以贪以恋，浑身上下如醉如痴，不有侣伴黄婆扶持，何以行符运火，其制伏阴汞全凭这段功夫，得此数度则玉田宝满丹基坚实即可还丹，亦可久视长生。此修仙中第二事。

结丹第三

若问如何丹结，　六门紧闭存神，
却教真主坐黄庭，梦昧元阳谨慎，
木性金情配合，　水升火降休停，
翩然住世保真形，必待阴符退尽。

结丹是采外来之药，聚我真气结而成丹，非还丹而结圣胎之谓。六门紧闭即耳目口三宝闭塞勿发通，存神即抱元守一，温养内蟾。真主己汞，黄庭即藏精之府，坐者为不动之义。已得外药化精为汞而归黄庭。谨慎元阳者提防渗漏谨慎梦遗，排

遗昏沉节省言语，子前进火，午后退符，余时调息绵绵，似有似无屏除妄念，如愚如讷，如鸡抱卵燰气不绝，似龙养珠，蜇伏不动，火功既足，内丹自成。木者东方震木，金即西方兑金，性在我属木，情在彼属金，配合者木性爱金顺义，金情恋木慈仁，水本润下，气上升，火本炎上，得水下降。休停者河车转运不息也。阴符退尽，丹结之后阴气渐渐自然消灭。我身之气原自散乱不受钳制，不肯凝结，谓之阴精，惟外来之药收入身中、与我这点阴精两相凝结，聚而不散结之结丹。结丹有定位，一名气海一名下丹田，与脐相对脐上二指脐下二指中间一寸二分，豁然空。泉水所归，众气所聚之处，古人云气归元海寿无穷是矣。然丹何以结，借此外来之药擒制五脏之气使不散乱结而成丹。一颗灵明宛如丹橘，结在丹田英英有象，至是则血化为精，精化为汞，本性圆明如日长照、阴魔退尽只留活活泼，泼半斤真汞是为内丹。内丹即己之真汞名曰己土。外丹即彼之真铅名曰戊土。内丹既结称之人仙。此修仙中第三事。

炼己第四

若问如何炼己， 鼎炉琴剑无差，
弦前弦后采金花，火用既未两卦，
九六周天度数， 龙头虎尾擒拏，
以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。

炼己者即炼身中之己汞，使变而成砂。鼎炉琴剑与前得药后还丹之鼎炉琴剑不同，无差者在欲无欲居尘出尘。弦前弦后即金花发生之候，炼己之火亦用既未两卦，分子午而辨老嫩，凭伴侣以定刻漏。九六即阴阳卦爻之谓。周天度数是炼己之火候。龙头虎尾者进铅火之门户。擒拏者令其住不令其去，取于人而不失于己，将身中之活汞炼成一块乾水银，故曰成砂、

功夫到此方许还丹。炼己虽用鼎炉琴剑、侣伴黄婆，必须端正严谨，敬若神明，爱若父母，怀之以德，惠之以仁，心无杂念，意绝妄想，方得鼎炉之用，合炼己之规模。盖丹房既立，炉鼎器皿一应俱全，自成仙丹。倘一念稍差，药魔并起，炉鼎器皿俱无用矣。故曰还丹容易炼己最难，不可不慎。其必在欲绝欲，居尘出尘，洁净坛墠，安排琴剑，看铅花而行火候，托黄婆而定浮沉，凭侣伴而分刻漏，照子午而备抽添，用飞灵剑采金于虎尾之中，用通天剑进火于龙头之上，依法度追魂制魄，凭匠手捉雾拿云，使神冲气，气冲形，薰蒸百骸，火炼铅，铅炼汞又合三泉，赶退三尸九贼，销磨六欲七情，精津血液一点化为琼膏，唾涕汗泪半滴不生，诸窍血液变为白脂髓，真汞骨气俱是金精，肌肤皆成玉质，益炼己功纯方有此效，非可一蹴至也。此修仙中第四事。

还丹第五

若问还丹作用，须明阳里先天，
晦朔前后正无偏，夺得金精一点，
二候功夫再彼，四候我用机关，
婴儿姹女正团员，门外丁公呐喊。

还丹即还此先天真阳之金，使之复归于乾宫，故曰依他坤位生成体，种向乾家交感宫。非结丹及黍珠之说。阳里先天是先天中先天，不谓之铅而谓之阳，故有阳产于铅中之说。晦朔前后者日与月交正在晦朔两日之中，合体而行，同出同没，喻阴阳不相离。金精即二八金水之精，先天真气，故曰一点。二候者外丹作用，得丹之时，其用在彼不在己。四候者内丹作用，合丹之时，其用在己不在彼。婴儿即真铅，姹女是真汞，团员即配合之义。丁公者真火，此火是炼丹之火，小则丹不结，大则恐

伤丹。火自外来至于吾身，薰蒸透撤，发泄有声清响不绝，故曰门外丁公呐喊。

丹者先天一点之金，非外得之药，亦非癸中之壬，故曰铅生于癸后，阳产于铅中。蓝鸿濛混沌之初，太极未判之始，此先天之阳金元属于乾谓之乾金，乾交与坤遂奔入坤宫，故谓之坤中金，坤得此金以实其中逐成坎象，坎居北方癸水之地，金藏水中，又谓之水中金。此金为先天之宝，不得久居于后天之坎，因化为兑，兑自坎户而居西天之西方，又谓之兑金。若求此金不求之乾，不求之坤，不求之坎，专求之兑。兑与坤同类，故能代坤行事。又坤者乾之配，兑为坤女与乾为同类，契曰同类易施功，非种难为巧者此也。是乾阳之金流转而归于兑，以此金复归于乾，乾乃得还此本来之金以为丹，故曰还丹。结丹者采取外来之药，擒制吾身之气，使不散失聚而成象结内丹也。还丹者，彼之真阳方动，即运一点己汞以迎之，外触内激而有象、内触外感而有灵，如磁吸铁收入丹田还外丹也。丹从月生，月有圆满之义，八月十五日夜半子时，阴魄于此消尽，阳魂于此金满谓之纯乾，正合一斤之数正当采取之时，故日月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。月之阴魄属水，阳魂属金，初八之文阳魂半满，阴魄半消，谓之上弦，阴中阳半得水中之金八两，二十三夜阳魂半消，阴魄半满，谓之下弦，阳中阴半得金中之水半斤。上弦者晦朔之坤，一变而为初三之震，再变而为初八之兑，兑为少女，有代坤之责。以下弦者晦朔之坤，一变而为十六之巽，再变而为廿三之艮，艮为少男，有秉乾之责，以下弦之弦后，合上弦之弦前，则阳与阳相凑，魂与魄相成，二八共成一斤是为满月，是为纯乾而丹道成矣。故曰铅八两汞半斤，合成一块紫金丹。紫阳曰阴阳得类归交感，二八相当自合亲者此也。

还丹之时须知，阴真君论，其言曰欲修此道，须假资财，如无资财，则修金丹不成。又须三人为侣，方可修炼，三人同心，一志之良友，密当八月首望之宵，一阳初动之际，当先主者禹步登坛，左手擒龙，右手擒虎，精调气候，数按周星，匹配阴阳，息符刻漏，故得金水交并，龙木孕英矣。一者坐幄运筹，经文纬武，而记其中间首尾之所施，不使毫发之差忒。故仙翁云大都金藉修持力，毫发差殊不作丹矣。一者潜窥刻漏之的，密整抽添之用，准备火工无失卦爻，逾时过刻，丹必难成。是云求之不失其时，必有天仙之分，此时男儿怀孕圣胎方结。此修仙中第五事。

温养第六

若问如何温养，屯蒙水火抽添，
寅申子午用心看，卯酉临门勿炼，
念动悉归紫府，魔来慧剑常悬，
丹成十月圣胎完，自有真人出现。

温养者，火气不寒不热而调养之谓也。屯蒙者朝暮直事也。抽添者进火退符之义。寅申者金火生旺之乡。子午者阴阳发生之际，须要用心看守勿令泄气，恐减神丹之分数。卯酉者阴阳之门户，此两时为沐浴之候即宜罢功，若加添炎火则反倾危矣。故曰勿炼紫府者真气归藏之所也。慧剑者觉性也。十月胎完真人出现即阳神出户也。古云采铅止一时，合汞须十月。一时者知雌守雄，四候之前，二候得丹也。十月者知白守黑，一年之内九转功成也。故温养之时，必用鼎器、辩屯蒙，朝进阳火屯卦直事，暮退阴符蒙卦直事。屯震下坎上，坎之孕爻即所还之丹，震之初爻即所进之火，谓丹在上，而阳火从下，以温之。蒙坎下艮上，艮之三爻，即所退之符，谓丹在下，而阴符从上以养之。一日十二时，一时三十爻合十二时，共成三百六

十爻之数。朝屯暮蒙,进火退符法十二时而行事,亦协三百六十之数。然朝曰进火者,朝属阳、阳主进,故三十之数进而加六,自子至巳每三十加六,合之得二百一十六数,卦应复临泰壮夬乾。暮曰退符者,暮属阴,阴主退,而三十之数退而减六,自午至亥,每三十减六,合之得一百四十四数,卦应姤遯否观剥坤。际生于子,进阳火者以子时行事矣。乃不于子而于寅者,火生在寅。故进火乘生旺之时。阴生于午,退阴符者,宜午时行事矣。乃不于午而于戌者,火库居戌。故退符待库藏之际。然进火退符之时贪沐浴一节在内,沐浴者住火停工洗心涤虑而防危险。木旺于卯,卯本二月节气,木旺则火相,进火者宜二月沐浴。乃正月上元便当知止者。正月卦属泰,三阳在下,二阴在上,阴阳停匀,与上弦之月,水中金半相类。金旺于酉,酉本八月节气,金旺则火足,退符者宜于八月沐浴。乃于七月中元,要识持盈者,七月卦属否,三阴在下,三阳在上,阴阳亦停匀,与下弦之月金中水半相类。度人经云:璇玑玉衡,一时停轮言沐浴。温养之功本是十月,但除两月沐浴,止得八月温养,故须一年功夫方足十月之数,而圣胎始成,婴儿自现。无名子云:火候过差,晷刻不应,金宫既砂汞之不萌,玉鼎乃虫螟之互起,大则山崩地圮,金虎与木龙飞腾。小则雨骤风飘,坎男离女奔逸,慎之慎之。此修仙中第六事。

脱胎第七

若问脱胎造化,这般景象谁知,
绛宫已住几多时,又到泥丸三日,
顶门忽然雷响,怀中报着婴儿,
神兵百万来护持,上帝已知名字。

脱胎者人间希有之事。凡胎以顺结,故其脱也从下,圣胎

以逆结，故基脱也从上，胎结地下丹田。男与女其容受宜也。至绛宫则狭矣。泥丸又狭矣，而可住可到何也，神者无方无体之谓，即金石可穿，而何绛宫不可住，泥丸不可到也。顶门迸裂正龙子脱胎之时，阳神出现号为真人，则妖魔鬼贼化为护法，三部八景化为神圣，三万六千金光化的神兵矣。黑籍除名，丹书注名上帝岂不知名字乎。

人有先天后天，先天者灵父圣母，后天者凡父凡母。凡父凡母交，汞砂报铅、阳施而阴受、谓之顺，顺早人胎结而生男生女。灵父圣母交铅来报汞。服施而阳受、谓之逆，逆则圣胎结而生佛生仙。结圣胎之理与结人胎之事浑无差别，但有顺逆之异尔。十月胎完，霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现之后又有调神一节功夫，阳神才现出三五步随即收回，出十余步又随收回，出半里一里外又随收回，二三里外又随收回，恐遗失路途不知返还，久久纯熟，千里万里如同展臂，此调神之事。神既调熟则聚有成有，不一于有，散自成无，不一于无。不一于有，则阳不足以囿之，超乎阳之外矣。不一于无，则阴不足以限之，超乎阴之外矣。阴阳两超，有无不拘，则一化十，十化百，百化千万，周游三界，来去自如，称为陆地神仙。此修仙中之第七事。

玄珠第八

若问玄珠妙用，神仙复做神仙，
广施阴德满人间，敕赐金书玉简，
玄座宝珠一颗，吞来羽化翩跹，
萧然脱迹武夷山，飞入蓬莱阆苑。

玄珠者，玄座虚浮，去地五丈悬一宝珠，大如黍米、圆陀陀、光烁烁，佛家所谓牟尼宝珠，龙女所献世尊者也。神仙复做神仙，即由地仙而天仙。必片念不留，纤尘悉化，人我无异观，

恩仇不两视，远近亲疏联为一体，鸟兽虫鱼浑为同气，道高德重，上与天齐，然后冥冥之中，默想感孚，赐以玄珠，霞光灿烂，其贵重莫可称述。饥而服之、身生羽翼，脱迹武夷飞入仙境矣。

玄珠非后天中先天之药，亦非先天中先天之铅。得玄珠者，非采壬子癸后，亦非得阳于铅中，乃五千四十八日时刻无差，先天鼎中所产黍珠。此鼎千万中不得一二、百余年不一再逢，有道之士即雅志玄珠，而妙鼎难值，亦安得而饵之。盖是玄珠，其赐在天，其感在人，必三千行满，八百功圆，道高得重，如虚靖所谓上天陪得帝王，下地陪得乞儿，乃是世间真男子者，然后冥冥之中默相感召、降生龙女，按五千四十八日之期，正合一览大藏经之数。天地日月之精，会于斯。阴阳五行之粹聚于斯。标灵呈瑞、结一宝珠，现空悬中，霞光耀日，其贵重莫可称述。修真之士饵而服之，身生羽翼，位列仙班、玉女侍前，金童导侧，食天厨之饵，服六珠之衣，不必人间罗绮、飚车可驾，鸾鹤可骖，天仙成矣。此修仙中第八事。

赴瑶池第九

若问瑶池快乐，其间受用无边，
上朝金阙玉京山，出入鸾车凤辇。
食有天厨仙脯，六铢羽服飘然，
众仙齐至贺新仙，到此平生志满。

瑶池者昆仑之圃，阆风之苑、西王母所居之地。金阙即通明殿。玉京山即萧台。鸾车凤辇、飚车羽轮。天厨仙脯，六珠羽衣即天然化生衣食，所谓玉厨仙馔，无缝衣也。平生志满、上阳所谓大丈夫功成名遂时也。能坚厥志，更接真师，指示三候三关，授以九琴九剑，阐明得药得丹，得玄珠之次弟，详最人仙地仙天仙之工夫，则羽轮不必升，二万里之瑶池，近在寻尺。罡

风不必御，九重天之通明，顿回目睫，张葛钟吕为我同侪，兜率穴寥，为我家矣。此修仙中第九事也。

第十五章　静功诗选

力敌睡魔：

气昏嗜卧害非轻，才到初更困倦生，
必有事焉常惢惢，只教心要强惺惺，
纵当意思形如醉，打起精神坐禅功，
若此一鞭须猛省，做何事业不能成。

战魔须战睡魔先，此是静功第一关，
目下辛勤苦坐禅，壶中日月换千年，
筑基之事志要坚，须凭玄牝觅玄玄，
神归气复丹体成，然后开炉讲炼铅。

扫境修心：

纷纷内外景如麻，有地驰驱事可夸，
撒手不迷真捷径，回头返照即吾家，
六根清净无些障，五蕴虚空绝点瑕，
了了忘忘方寸寂，一轮明月照南华。

后天筑基：

气败血衰宜补接，闻师亲授口中诀，
华池玉液随时吞，桃坞琼浆随日吸，
绝虑忘思赤子心，归根复命是大业，

丹田温暖返童颜，笑煞顽空头似雪。

后天炼己：

炼己功夫谁得知，精灵常与我相随，
一尘不染心俱静，万虑皆忘性若痴，
邪贼无由侵内境，学人终日侍严师，
饥来解饮长生酒，每日醺醺醉似泥。

青阳宫留题四首：

觅故老天涯不见，叹迷途要想延年，
有一等守顽空的，有阴无阳是孤炼，
有一等用鼎器的，舍死忘生谈采战，
玄关不知在那边，尽都是空作门面，
莫把无为来作伴，混俗和光过几年，
炼功需要访先天，先天它在花里眠。

炼黍米法财两件，心腹事二三为伴，
学张环卫共谈玄，如马半州同修炼，
薛道光曾回家园，王纯阳幸遇良缘，
伯端翁访友扶风，达摩曾在丽春院，
才晓得花明柳媚，乐里求静正好禅，
休题清净无为坐，延年药在花里眠。

访明师殷勤无限，都说是实授真传，
一个说补上丹田，一个说益下关元，
一个说守中黄是正法眼，更笑他两肾中间当玄关，

是这个千门万户，也是个百尺高竿，
千门万户百尺竿，闪了无数好英贤，
先天本是亲口传，妙诀他在花里眠。

学静者听吾细言，莫要盲修与瞎练，
须晓得内外阴阳，同类的是何物件，
必须依阴阳修出阴阳，依世法修出世间，
顺成人逆成仙，一句话超了万千，
再休提清静无为，不得还丹也枉然，
因而炼丹访先天，先天只在花里眠。

五更诗(一)：
五更应活着看，只是功夫不息之义，勿谓一更是一更功夫，二更是二更功夫，余类推。

一更初独牧青牛，勿纵狂行，不放闲游，
我这里换景移情，攀花折柳，密炼潜修，
闭六门无为静守，擒五贼有法拘囚，匹配刚柔，
耐得春秋，气盛神全，采药何愁。

二更里匹配调和，逐散诸阴，赶退群魔，俺只要招凤来巢，唤龟还窟，引虎归窝，看铅生须知谨守，逢月现认得真么，下手莫错，望远时过，赤水含珠，造化无那。

三更中一阳才萌，赤县门开，真气方升，这时节是微铅华，初生玉蕊、半吐金精，锁心猿龙吟云应，拴意马虎啸风生，采颗芝英，送入黄庭，封固无虞，百日功灵。

四更残，饮罢醍醐，乘槎张骞，笑然麻姑，凭这点灌溉三田，融通百脉，润泽肌肤，周流遍牢关土釜，升降毕谨守如初。念虑皆无，声色尽除，温养胎元，十月功夫。

五更终添汞抽铅，换鼎分胎移上丹田，从今后阳长阴消，性成命全，体固身坚，静调神一周渐大，勤面壁九载还原，行满功圆与道合真，便是高寿名贤。

五更诗(二)：

一更里入禅房，清净身心不用忙，心猿意马休轻放，守定灵台白玉光，无事真人里面藏，主翁端坐昆仑上，黄婆勾引入洞房，婴儿姹女配成双，三家会合曲江上。

二更里上蒲团，思念父母未生前，本来面目常发现，采取先天补后天，三关运转至泥丸，华池神水频吞咽，水火相交煖下田，偃月炉中至宝煎，三回九转把丹炼。

三更里一阳生，坎离交媾结婚姻，无牵无挂常清静，海底泥牛直上奔，绵绵一气透昆仑，金水夫妻来交并，白雪生长在黄庭，炼就金丹不坏身，方才识透玄关性。

四更里，觅宗风，西来大意在其中，时时常把功夫用，皓月当空微顶红，照看自己主人翁，方知炉内铅投汞，玲珑塔里现真宗，金丹炼就了真空，长生延年身不动。

五更里，合天机，玄关一窍少人知，谁人识得生死地，全凭戊己产婴儿，金光灿烂理牟尼，至宝收在丹田里，养就灵根与天齐，阳神妙体同太虚，黍珠一粒包天地。

五更诗（三）：

一更里，万事休，抖精神坐床头，巍巍不动主人守，偃月炉中黄芽逗，七宝林中玉液流，真阳一撞三关透，顷刻间水火既济，灌泥丸降下重楼。

二更里，要心坚，三尸神，在目前，七情六欲来磨炼，目前杖起青锋剑，倒跨白牛走上山，阳神去把阴兵战，顷刻间水火既济，一霎时撞过三关。

三更里，要持行，采先天，逢兔鹰，杳冥之内来真信，铅汞相投归炉鼎，取坎填离入内庭，黄婆用意相勾引，顷刻间水火既济，六月天井底成冰。

四更里，用功勤，要高提智慧灯，方把龙虎擒得定，紫府双修性与命，散则成气聚成形，九还七返真人认，顷刻间水火既济，退阴符炼就阳神。

五更里，莫放参，将白牛赶上山，婴儿出现明珠现，金丹一粒如珠点，收来放去任回还，尸贼锁在空王殿，顷刻间水火既济，百日功完变童颜。

登高台：

金丹造化妙难言，玄微道理难分辨，

幸遇明师来指点，抉破水中天。

先教咱守玄关盘膝坐，调神理气除思虑，塞兑垂廉。

次教咱鼓动巽风，搬运水火，守固真精，保定元阳。拔转天关，又只见黄河水滔滔逆流，从涌泉，灌尾闾，至夹脊，升上泥丸。过明堂，入华池，神水涨，下重楼，入绛宫，直至丹田。这才是筑基炼己，从今后住世延年。

欲求最上功夫通玄之理，还教咱重安炉、复立鼎，采取先

天配后天，遇子午专行火候，逢卯酉沐浴金丹。再教咱先明天地机，次把阴阳辨。有天先有母，无母也无天，这才是生命根源，把周天从头数，将乾坤颠倒安。采后天，殷勤玉炼，夺先天成圣延年。我几曾求明师，心心相授，口口相传，筑基时先明橐籥，炼已时只用真铅，坎中满，离中虚，取坎还填。逆延年龙吞虎髓，顺成人虎夺龙涎，喜的是木龙藏汞，爱的是金虎吐铅，月之圆存乎口诀，时之妙在心传，采先天之功全凭戊己，夺后天之气龙虎初弦。青龙白虎相争战，玉兔金龟一处搏，防只防身中无慧剑，怕只怕急水滩头挽不住船，等只等黄婆勾引，候只候少女开莲，此事难言。五十日内君须算，卅时辰暗里盘，子前午后分明看，铅阳未动癸现于前，真铅真阳随后边，药到临炉，此时休怠慢，急速下手擒入关，随后用六百抽添。十月胎圆，婴儿出现，面壁九年，独露真诠。才做个阆苑蓬莱物外仙。

吕祖百字碑：

养气忘言守

凡炼静功者，先须养气，养气之法，在乎忘言守一，忘言则气不散，守一则神不出。诀曰：缄舌静，抱神定。

降心为不为

凡人之心，动荡不已，炼功人心欲静，贵在制伏两眼。两眼者心之门户，须要垂帘塞兑，一切事休，以心为剑。想闲事无益于我，火烈顿除，莫去贪婪。诀曰：以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑。

动静知宗祖

动静者，一阴一阳。宗祖者生身之处。修炼工夫之人当知父母未生之前即玄牝。一身上下乾坤八卦，五行四象聚会之

处，乃天地未判之先，一点灵道而成即太极。心之下，肾之上，彷佛之内，念头无息所起之处，即是宗祖。所谓动静者调和真气，安理真元。凡呼接天根，吸探地根，即阖户之谓坤，辟户之谓乾，呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，一阖一辟，一动一静，贵呼心意不动，任其真息往来，绵绵若存，调息至无息之间，打成一片，斯神可凝，丹可结就。

无事更寻谁

若能养气忘言守，降伏身心，神归气穴，意注窍中，混融一气，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹再兹，须臾不离，日久功深，自然现出黍米之珠，光耀如日，点元神、灵明莫测，即此是也。

真常须应物，应物要不迷

炼静功为高度集中思维，使脑充分休息乃是真常之道，以应事易于昏迷，故接物不可迷于尘事，若不应接，则空寂虚无，须要来则应之，事去不留，光明正大，乃是不迷，真性清静，元神凝结。诀曰：着意头头错，无为又落空。

不迷性自住，性住气自回

人性烈如火，喜怒哀乐，爱恶欲憎，变态无常，但有触动，便生妄想。静性必要有真意，火降真寡欲，则水升。身不动名为炼精，炼精则虎啸，元神凝固。心不动名为炼气，炼气则龙吟，元气存守。念不动名为炼神，炼神则二气交、三元混、元气自回。三元即，精气神。二气者，即阴阳。炼功者应物不迷，则元神自归，本性自住。性住则身中先天之气自回，复命归根有何难哉。诀曰：回光返照，一心中存，内想不出，外想不入。

气归丹自结，壶中配坎离

炼功之人，性不迷尘事，则气自回，然见二气外升于中宫，阴阳配合于丹田，忽觉肾中一缕热气，上冲心府，情来归性，如

夫妇配合，如痴如醉，二气　　　　，结成丹质，而气穴中水火相交，循环不已，神驭气，气留形，不必杂术自长生。诀曰：耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中，真至丹田气满，自然结成刀圭。

阴阳生反覆，普化一声雷

功夫到此，神不外驰，气不外泄，神归气穴，坎离已交，愈加猛烈精进，致虚之极，守静之笃，身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停，日月停景，璇玑不行，太极静而生动，阳产于西南之坤，坤即腹，又名曲江，忽然一点灵光，如黍米之大即药生。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如雷震之声，即复卦天根现也。天根现即固心主，以神助之，则其气如火逼金行，穿过尾闾，轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即天风卦象。由月窟至印堂眉中，漏出元光即太极生阴，化成神水甘露，内有黍光之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体，行周天火符一度，烹炼之丹自结矣。

白云朝顶上，甘露洒须弥

到此药即得了。二气结刀圭，关窍自开通，水升火降，一气周流，从太极中动天根，过去谷关，升二十四椎骨节，至天谷关，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：甘露满口，以目送之，以意迎之，送下土釜，凝结元气以养之。

自饮长生酒，逍遥谁得知

养气到此，骨节已开，神水不住，上下周流，往来不息，时时吞咽，谓之长生酒。诀曰：流珠灌养灵根性，修炼之人知不知。

坐听无弦曲，明通造化机

功夫到此耳听有音乐之声音，五气朝元，三华聚顶，如晚鸦来巢之状，心田开朗，智慧自生，明通经典，忆前预后之事一一均能想出，记忆增强，视力，听力均大有增健，古有六通之说，此乃实有，并非谎言。

相识二十句，长寿之阶梯

自养气忘言，至此二十句，皆吕纯阳真传口诀工夫，无半点虚伪，乃炼功健身之阶梯。吕纯阳在《医道还源》中讲过：什么讲经念佛，什么烧香拜佛均是假的，惟自己苦炼才是真的。

武当山金丹诗八首：

(一)学道修真出世尘，遨游云水乐天真，
身中灵药非金石，腹内神砂岂水银，
采炼功夫以日月，烹煎火候配庚辛，
黄婆媒娉三家合，饮酒观花遍地春。

(二)采取他家一味铅，捉精炼气补先天。
前弦八两后弦八，内药还时外药还，
紫府玄宫垂宝露，黄芽白雪化金蟾，
圣人妙用常如此，火里能栽九节莲。

(三)初关中关与后关，下田中田与上田。
层次原来分井井，火功须要法乾乾，
室窗透亮三更到，昼夜通红九鼎全，
文武阴阳勤转炼，辟开万窍好朝天，

(四)身内功夫我自知，天机玄妙许谁窥，

初寻龙虎来争战，又见龟蛇喜唱随，
天地倒颠观否泰，火符起正在虚危，
南辰北斗映前后，日月乌蟾来往飞。

(五)炼真大道乾坤祖，采取阴阳造化功，
要制天魂生白虎，须擒地魄产青龙，
运回至宝归中舍，变化阳神入上宫，
一气凝成丹一粒，入能吞服貌如童。

(六)整理份份有万千，不知火候总徒然，
先究妙理将真悟，后拜明师把诀传，
欲使三家情意合，只凭一点决心坚，
朝朝锻炼精神气，结就真神上九天。

(七)寻真要识虚无窍，功夫只在意所到，
往来顺逆炼阴阳，升降坎离在颠倒，
恍恍忽忽生太极，杳杳冥冥婴儿兆，
出玄入牝由自然，若忘若存守坛皂。

(八)知先达后炼金丹，火冷水干做不全，
上德无为成至圣，下作有为在周天，
一阳动处窥天地，二品合时生寿仙，
月里栽花无片响，蟾光现出照西川。
金丹诗二十四首：
(一)采取先天炼后天，循环二气共根源，
欲知有相原无相，须识初弦与下弦，

杳杳乾坤将判处，冥冥父母未生前，
服之混纯犹如梦，变化婴儿寿万年。

（二）月本无光借日光，每从朔晦定阴阳，
蟾乌交媾含真质，牛女相逢入杳茫，
自是魂灵应魄圣，从他地久与天长，
谁能解得玄中妙，紫府高悬姓字香。

（三）七日阳来下鹊桥，上桥夫妇任逍遥，
逆回海水流天谷，倒转风帆运斗杓，
手握乾坤分造化，时凭年月步周遭，
古圣手段常如此，那与庸夫斗舌苗。

（四）橐籥吹嘘籍巽风，搬来坤火自鸿蒙，
徐徐摄上昆仑顶，渐渐吞回土釜宫，
铅汞相投成至宝，精神凝合变婴童，
将来寿高超与众，生命延长逍遥中。

（五）安炉立鼎炼金丹，水怕干兮火怕寒，
既未锻时常守护，蒙屯行处要勤看，
抽铅添汞须加紧，虑险防危莫放宽，
毫发差殊功不就，半途而废后行难。

（六）龙升虎降转河车，赤火擒来制白砂，
二气凝胎铅自减，三华聚顶泉还加，
开炉漫搅成钟乳，起鼎应知是马牙，

两物齐捉休纵放，放之失却美金花。

（七）采回坤地水金多，种在乾家入爱河，
阳失阴符依进退，铅龙汞虎自调和，
浆入东位成甘露，酒饮西方醉绮罗，
但要至诚勤爱护，胎圆十月化青娥。

（八）夺得乾坤一点精，阴阳交媾自然成，
夫妻会合攒三姓，戊己交加簇五行，
朔望屯蒙鸡兔跃，晦弦既未虎龙争，
地天收在玄关内，运转河车霹雷声。

（九）身中水火即阴阳，二气相孚化紫光，
日月醍醐延命酒，时时吞咽返魂浆，
玄机不许庸人识，大药须令志士尝，
九转功完还太姓，坤柔炼尽变乾刚。

（十）火性炎炎水性流，河车搬运自然周，
昆仑片玉原无价，沧海明珠意暗投，
三昧初从离下发，一符始由坎中孚，
自家消息虽能会，莫向人前插话头。

（十一）高级静功似天仙，金液神丹仔细看，
添在离宫抽在坎，寄给兑位种与乾，
死生了当非神气，性命功夫在汞铅，
世上纷纷谈静功，几人于此达真诠。

（十二）炼已寻真固不难，先擒兔髓配乌肝，
牵龙就虎归根窍，制汞投铅复命关，
金气往来通夹背，河车搬运上泥丸，
夫妻共入黄婆舍，火候调停自结丹。

（十三）阖辟乾坤橐籥形，屯蒙呼吸坎离精，
鼎和四象真铅降，炉偏三才妙汞生，
一有两无同变化，两无一有共相成，
时人要识玄中妙，配合青娥仔细论。

（十四）中宫戊已自知音，二物媒来共一心，
姹女用吹无孔笛，金公为抱没弦琴，
深深密密谁能测，杳杳冥冥孰解寻，
指日还丹成就后，总教大地尽黄金。

（十五）温温铅鼎透廉帏，认定人身活子时，
虎啸一声忙采取，龙吟初动急施为，
守城野战天翻地，入室防危坎复离，
夺得团团乌龟髓，请君服食寿命奇。

（十六）入室虚心炼大丹，神功妙用不为难，
能窥天巧参元气，解饮刀圭夺紫丸，
朔望符来三姓合，晦弦火退五行攒，
羿妃纵会奔蟾窟，争似青娥驾彩鸾。

(十七)木中砂汞水中金，漫向离宫坎位寻，
只就乾坤分主客，还依龙虎定浮沉，
故能金木成三姓，遂使夫妻共一心，
庭院归来相聚会，黄婆媒妁是知音。

(十八)真炉真鼎发真机，采药须凭亥尽时，
铅母氤氲光欲动，金胎跳跃火临期，
休忘气候调真息，但守虚无运坎离，
临阵莫教轻纵敌，兢兢业业更防危。

(十九)十月功完造化坚，若加火候必伤丹，
仙房器皿浑忘欲，宝鼎去炉不用看，
面壁九年功虽甚，生命由己不由天，
只因黍米吞归腹，它是长生不老丹。

(二十)上吞下咽两弦弦，逐节提防入玉田，
往往来来宾返主，夫夫妻妻倒和颠，
结丹已喜婴儿兆，婴出全凭圣母全，
远近遨游看四正，东南西北任周旋。

(二十一)韬光晦迹隐红尘，有作谁知妙更真，
伏虎降龙须混俗，寿大超凡乃仙人，
深深秘秘炼静道，白白明明显至神，
长生已德俱泄书，古今由此达天津。

(二十二)金碧参同及指玄，翠虚性命与悟仙，

阴符宝字逾三百，养生灵文贯五千，
入药镜中推橐籥，悟真篇内究蹄筌，
金丹切近叮咛语，总论前弦与后弦。

(二十三)火候功夫本自然，能通此妙寿若仙，
五行攒簇盗天地，八卦循环作圣贤，
造化炉中烹日月，乾坤鼎内产金莲，
有人识得玄微理，生命由己不由天。

(二十四)古圣寿长百岁多，名利不挂有分说，
酒色二字节动用，行走坐卧守脐窝，
今人寿短命也薄，以酒为浆女色多，
重财轻命不知足，寿活半百还算多。

呼吸诗五首：
(二十五)一呼一吸人不明，不知呼吸功难成，
真人呼吸真口诀，凡人呼吸不成功。

(二十六)一呼一吸神息相依，日月悬空循环无离，
不知呼吸命绝根蒂，功夫难成生抛死离。

(二十七)真人呼吸本来足具，当人常现金牛望西，
凡人呼吸气质值使，血心做作终不成器。

(二十八)呼吸动用非真机，无相无形无呼吸，
若认呼吸当口诀，口诀呼吸接先梯。

(二十九)本悟圆明细灵明,豁然灵明人难通,
呼吸本无偏毫理,了然目下就成功。

呼吸人难辨,辨来是真知,徘徊布例曜,呼吸纳元机。
耽误多少人,人人未明心,遍地真妙法,耽误是朦胧。
实有真口诀,诀里中和功,格物穷自理,实有诀工程。
不可强解明,明者是真宗,真空无相形,强明悬现形。

真人呼吸者,真是不测之机、往来无穷之息,时往时止,莫知所为。真口诀者,有天真之理,妙窍月圆之诀,实是天真自然之理,勿强为。

第十六章　静功祛病健身三法

一、祛病方法

要想炼好功夫，必须要有一个健康的身体。俗话说，世上没有得痨病的神仙，既然学习养生之道，身上有未现之病，速宜设法祛去，然后再正式学功。犹为圣人不治已病，能治未看之病，若看人表现观察似乎无病发现，而内中确有未发病根之存在。惜图己一乐，而不自觉终日昏居，必精舍饮食酥醪，五色观住人自盲，盖人每日喜怒哀乐皆是得病之因。如喜则伤心，怒则伤肝，哀则伤魂，乐则伤魄。在未发之前，用法将五脏之病由眼提出，病由何来。人之一身是阴，惟有两眼属阳，五脏之精华皆聚于眼，而人之真灵在脑发于两目。丹经常言移火、外武火，火中火外，引动五脏积累之病，由眼内用意提出。要用此法，每日不论早晚先行打坐，心平气和，心气沉静，在用一红圆珠球用线系挂摆在两眼中间，距眼五寸远近，高低务要相宜。观珠之久，两眼泪流出，其泪臭碱酸之味，为之渣滓，于人哭之泪相似，若至臭味出止住这外武火候，改变为外文火之功即放松意念观火，以防眼睛损伤。外文火是两眼并合而归原位随意气降至真气穴，静坐到无人无我之时，心空、身空、意空似为正功。舌顶天池穴，久之甘露必降，味甘如蜜，下十二重楼，再降真气穴，化为阴精。津液乃助一身之宝。舌下有两穴生出津液满口吞下咕噜一声，下降丹田。腹响如雷，恍惚之间，心空意定。杳杳冥冥，不知身在何处。静极动生，忽然元气自动，外勃

阳举，此为定久真火自动，真火动病邪去，身则安泰矣。倘然阳举而转邪念，淫欲一起，是自催死也。

为什么眼出泪可除病呢？人生之初，胎在母腹，天一生水，生黑睛；有童仁通肾；地二生火，而有两眼再通心；天三生木，而有珠通肝；地四生金，而有白珠通肺；天五生土，而生上下眼皮通脾。五脏皆属目，真灵神至脑，也发于目，故五脏内病均能以法提出。至于六腑和经络的疾病，根据心与小肠相表里，肝与胆相表里，脾与胃相表，肺与大肠相表里，肾与膀胱相表里，五脏疾病能提出，当然六腑及经络疾病都能提出。

二、固精添油法

人之精气是人之生命之本，精足可化气，气足可化神，神足则天人合一，其人则寿。朱精则失气，失气则失神，失神与天气相绝，而人之生命也就不存在了。人是从精气而生，从精气而死，就是说人生在那里，死在那里。一个人不知自爱自己的身体，淫欲之心一起，心想乐一天少一天，根本不知肾水亏损，体内虚空无本，死神正在等待他。人精源好比泉水，在幼年时代有十个泉出水，精气损耗点不要紧，年老了，十个泉眼被泥沙堵塞八个，只有两个泉眼出水，再淘泉水准乾，老年人即是如此，再不知自爱自身，尽自作乐，丢失精宝，人的生命还有几何？假如通晓人生命奥理、自爱其身，那必须固精保身、添油接命，才能健康长寿。所谓固精即是精气满足防其走失，可用以龙虎保精之法，保其真精不走。人的两手心气血均由心脏发出，左乎心气血属阳主动，称之为龙脉，此脉通腕脉窝，催动血液流通至手心为龙穴。右手心气血也由心脏发出属阴主静，称之为虎脉，此脉下通肾囊管和括约筋，肾精下奔如猛虎下山之势，故右手心称为虎穴。用功之时左手在上，右手在下，用左手

的中指尖顶住右手心劳宫穴即虎穴。用右手的中指尖顶住左手心劳宫穴即龙穴。舌接督脉顶住人中，吸升呼降，将两目合并归一处下视下丹田，鼻内吸呼，气由内降下丹田。百日内外发热，眼发电光，耳内生风，可将先前亏损元精收回固之不失。此口诀保精不失，精不失为固精，收气归中为添油，精气满足炼长寿大丹有何难哉。

心者性也，发于二目。命者肾也、流于淫根。故用功时，将淫根括约管往回一缩，鼻内往回一吸，气心意往上一提，二目由左往上转，又鼻内一呼，气心意往下一降、二目由右往下一转，如此转四个九回。心通二目，往上转动是心中真气由淫根一提，将精气管闭住，夜内平安无泄漏精之患，这是炼修道之大事，应细心研究。

三、通八脉法

人身中有八脉，其中有一脉不通，不能化精。炼功者必通八脉，八脉不通，全部功法难以收效，因而必须先通八脉，是为目前一件大事。八脉的总根为生死窍，此窍后通尾闾，上通夹脊，到玉枕进脑髓入泥丸丹宫为督脉。至大脑中心延髓管，下行一管曰玄膺穴，穴内有一小岔通上颚骨，真气易从此漏，下对气管名曰十二重楼，下过肺动脉管下通右心血房，至膈膜下肝根之管名为绛宫。在心下一寸二分下至气穴，再至睾丸宫至生死窍为任脉。仙家所言，任督脉通行精气神而已。神气横通带脉，上通心，下通阳关，前通脐、下通肾、中通冲脉，此是生精、化精、走精、炼精八脉。此脉有一脉结不能化精。人由此老，老比灯内无油，人身无油则死。人身通精八脉总根为生死窍，上通泥丸，下通涌泉，真气聚散皆由此窍转移，血脉流通贯注全身，和气上潮，阳生阴消，水中火发，此为乾遇巽时观月窟，

地道雷处见天根，天根月窟常来往，三十六宫都是春，此为生气之根也。

通八脉之法，每日早晨起床先通八脉之功，即先闭口鼻之气，心意由生死窍一吸由生死窍至后尾闾、夹脊、玉枕三关升到头顶心与任脉连接。二呼由任脉降至生死窍。三吸由生死窍升上至气穴带脉、双分开至腰眼定住。四呼由膀胱双走两肘外为阳踰脉，中走中指至手心定住。五吸由双手心走阴踰脉，双回至两胸前定住。六呼由两胸前双降至带脉合归一处回至生死窍。七吸由生死窍升至心下一寸二分，不可过心。八呼由心下一寸二分降至生死窍，分开走两腿外阳跻脉，过中趾到涌泉穴定住。九吸由涌泉穴双回两腿内侧为阴跻脉，过生死窍上至真气穴定住。十呼由真气穴降至生死窍定住。此八脉得以通之，能化一身之阴气，阴气不除，则药不能采，万无结丹之理。